COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, póngase en contacto con el establecimiento donde compró su máquina para correr. Cuando vaya a pedir piezas, por favor esté preparado para la siguiente información:

- el NÚMERO DE MODELO DE LA MAQUINA (PETL78132)
- el NOMBRE DE LA MAQUINA (máquina para correr PROFORM® 790 TR)
- el NÚMERO DE SERIE DE LA MAQUINA (ver la portada de este manual)
- el NÚMERO y LA DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (vea la LISTA DE LAS PIEZAS en las páginas 34 y 35 y el DIBUJO DE LA PIEZAS en el centro de este manual).

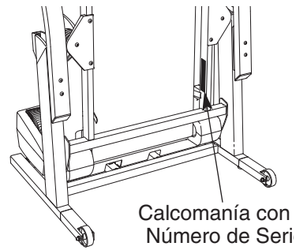
Nº de Parte 209735 R0404A

Impreso en USA © 2004 ICON IP, Inc.

PRO-FORM 790 TR InteractiveTrainer

Clase H Producto de Fitness

Núm. de Modelo PETL78132
Núm. de Serie_____



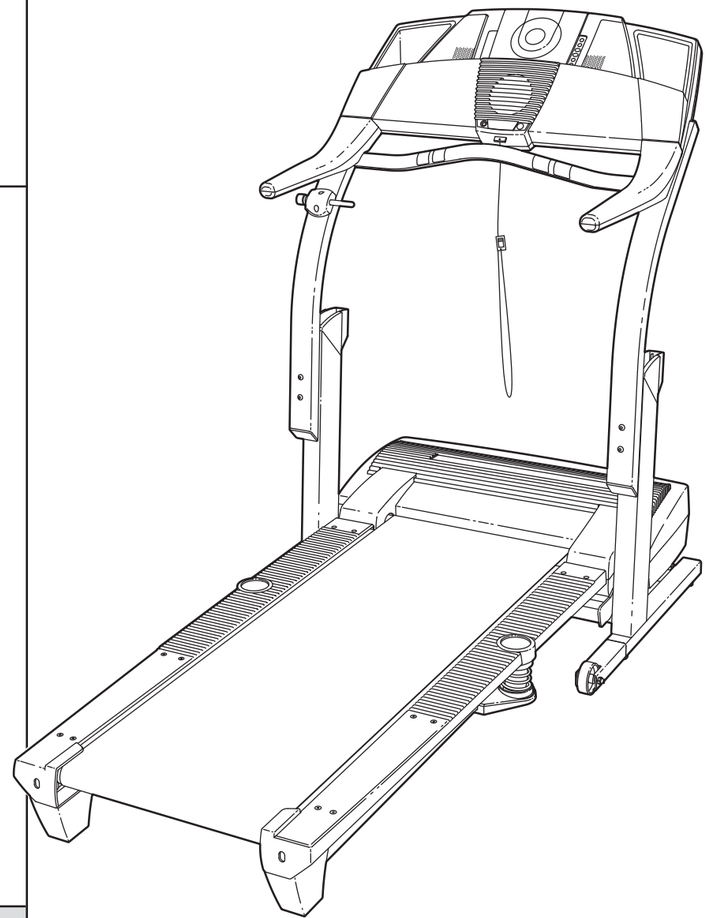
¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo.

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO



Página de internet
www.iconeurope.com

PRO-FORM 790 TR InteractiveTrainer

CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMENZAR 5
MONTAJE 6
COMO USAR EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO 9
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES 10
COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER 27
PROBLEMAS 29
GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO 32
LISTA DE PIEZAS 34
COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . Contraportada

Nota: Un DIBUJO DE LAS PIEZAS se incluye en el centro de este manual.

PROFORM es una marca registrada de ICON IP, INC.

Núm.	Ctd.	Descripción
101	1	Base de la Consola
102	2	Tuerca de Pivote del Marco de Levante
103	8	Tornillo de la Tierra
104	1	Llave/Sujetador
105	2	Tornillo del Ventilador
106	1	Ventilador
107	1	Consola
108	44	Tornillo
109	1	Charola Izquierda
110	1	Consola de Disco Compacto
111	1	Charola Derecha
112	1	Cable Audio de IFIT.com
113	1	Tomacorriente de IFIT.com
114	2	Perno del Sujetador del Motor
115	1	Tornillo del Interruptor del Foto
116	1	Marco de la Base de la Consola
117	1	Mango Izquierdo (Superior)
118	1	Tuerca del Interruptor del Foto
119	1	Mango Izquierdo (Inferior)
120	1	Mango Derecho (Superior)
121	1	Mango Derecho (Inferior)
122	1	Puerta del Acceso
123	1	Cubierta
124	1	Parte de Atrás de la Consola
125	1	Arandela Estrella del Interruptor del Foto
126	2	Arandela Estrella del RodilloTrasero
127	4	Arandela Estrella del Montante Vertical
128	2	Aislador Delantero
129	2	Tornillo del Aislador Delantero
130	1	Disco Óptico
131	1	Alambre de iFIT.com
132	1	Alambre de Filtro
133	1	Alambre del Interruptor del Foto
134	2	Tornillo de Pasador
135	2	Tornillo Tek de 1”
136	1	Tuerca de la Polea
137	1	Arandela de la Polea
138	1	Polea del Brazo Estable
139	1	Sensor de Pulso para el Pecho
140	1	Perno de la Polea
141	3	Caja Ferrite
142	1	Filtro
143	4	Sujetador Plástico
144	1	Sujetador de lo Electrónico
145	1	Tabla de Corriente
146	1	Obturador
147	1	Sujetador del Controlador
148	1	Aislador del Motor
149	1	Recibidor de Pulso
150	1	Interruptor de Prender/Apagar
151	1	Cortacircuito
152	1	Protector Extremo
153	1	Cable de Pulso
154	1	Adaptador de UK
#	1	Alambre Verde de 8”, Anillo/F
#	1	Alambre Verde de 8”, Anillo 2
#	1	Alambre Blanco de 14”, 2F
#	1	Alambre Blanco de 6”, 2F
#	1	Alambre Azul de 6”, 2F
#	1	Alambre Azul de 4”, 2F
#	1	Alambre Negro de 4”, 2F
#	1	Manual del Usuario

* Incluye todas las piezas que se muestran en la caja.
# Estas piezas no están ilustradas.
Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso.

LISTA DE PIEZAS—Núm. de Modelo PETL78132

R0404A

Nota: Para identificar las piezas de abajo, refiérase al DIBUJO DE LAS PIEZAS pegado al centro de este manual.

Núm.	Ctd.	Descripción	Núm.	Ctd.	Descripción
1	1	Riel para el Pie Izquierdo	51	2	Calcomanía de Advertencia de Estática
2	12	Tornillo del Riel para el Pie	52	10	Tornillo Tek de 3/4”
3	2	Perno de Arriba del Aislador	53	1	Gancho da la Charola Ventral del Motor
4	2	Calcomanía del Aislador	54	1	Charola Ventral del Motor
5	2	Tapa de Arriba del Aislador	55	1	Atadura Ajustable
6	2	Resorte Aislador Gris	56	1	Tornillo de la Abrazadera
7	2	Aislador	57	1	Abrazadera de la Atadura de Cable
8	2	Tapa Inferior del Aislador	58	1	Atadura de Cable
9	2	Cubierta del Sujetador del Aislador	59	1	Marco
10	2	Sujetador del Aislador	60	1	Pata Trasera Derecha
11	4	Perno del Sujetador del Aislador	61	1	Tirante de Pulso para el Pecho
12	2	Perno del Aislador	62	2	Tornillo Ajustable del Rodillo Trasero
13	1	Plataforma para Caminar	63	1	Rodillo Trasero
14	2	Guía de la Banda	64	1	Llave “L”
15	4	Tornillo de la Guía de la Banda	65	1	Llave “L” de 5/32”
16	2	Tornillo de la Plataforma Trasero	66	1	Pata Trasera Izquierda
17	2	Perno de Pivote del Marco	67	1	Riel para el Pie Derecha
18	1	Rodillo Delantero/Polea	68	1	Banda para Caminar
19	1	Imán	69	2	Calcomanía de Advertencia
20	9	Tuerca de Pivote	70	2	Resorte Aislador Azul
21	2	Foro del Cojinete de Pivote	71	1	Barra de Pulso
22	1	Interruptor de Lengüeta	72	4	Tornillo de la Barra de Pulso
23	1	Tornillo del Interruptor de Lengüeta	73	1	Separador
24	1	Gancho del Interruptor de Lengüeta	74	1	Cableado
25	2	Perno de Pivote de Levante	75	1	Tapa de Extremo de Arriba (Derecha)
26	2	Arandela del Motor	76	4	Perno de la Consola
27	1	Polea/Volante/Ventilador	77	4	Arandela Estrella Interna
28	1	Polea del Motor	78	5	Tornillo de la Tapa de la Cubierta
29*	1	Montaje del Brazo Estable	79	2	Espaciador del Montante Vertical
30	1	Perno del Brazo Estable	80	1	Montante Vertical Derecho
31	1	Motor	81	1	Tapa de Extremo de Arriba (Izquierdo)
32	1	Brazo Estable	82	1	Montaje del Seguro
33	1	Marco de Levante	83	1	Alambre del Controlador
34	1	Tuerca de Pivote del Motor	84	1	Montante Vertical Izquierdo
35	2	Tuerca de la Plataforma para Caminar	85	2	Porta Disco Compacto
36	1	Arandela del Brazo Estable	86	4	Perno del Montante Vertical
37	1	Motor de Inclinación	87	8	Tuerca en U
38	4	Perno del Motor de Inclinación	88	2	Tapa de Extremo del Montante Vertical
39	2	Arandela de 1/4”	89*	2	Montaje de la Pata de Extensión
40	1	Arandela Estrella del Rodillo Delantero	90	2	Perno de la Rueda
41	1	Perno de Ajuste del Rodillo Delantero	91	2	Calcomanía de Advertencia
42	2	Tornillo de la Plataforma para Caminar	92	2	Pata de Extensión
43	1	Transformador	93	1	Tuerca Pequeña
44	3	Tornillo de la Cubierta	94	2	Rueda
45	1	Tapa de la Cubierta	95	2	Pata de Nivelación
46	1	Calcomanía de la Cubierta	96	4	Perno de la Pata de Extensión
47	1	Cortacircuito	97	1	Base del Montante Vertical
48	1	Controlador	98	1	Interruptor del Foto
49	2	Cable Eléctrico	99	2	Almohadilla de la Base
50	1	Receptáculo	100	2	Tapa de la Base del Montante Vertical

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reducir el riesgo de quemaduras, fuego, electrocutamiento o lesiones a personas, lea las siguientes precauciones importantes e información antes de operar la máquina para correr.

1. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la máquina para correr estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones necesarios.**

2. **Use la máquina para correr solamente como se describe en este manual.**

3. **Coloque la máquina para correr en una superficie plana, con al menos 2,5 m de espacio libre en la parte trasera y 0,5 m en cada lado. No coloque la máquina para correr sobre una superficie que pueda bloquear cualquier apertura de aire. Para proteger el piso o la alfombra de cualquier daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.**

4. **Guarde la máquina para correr en un lugar cerrado, lejos del polvo y la humedad. No guarde la máquina para correr en el garaje o en un patio cubierto o cerca de agua.**

5. **No utilice la máquina para correr en lugares en donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.**

6. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos de la máquina para correr en todo momento.**

7. **La máquina para correr deberá ser usada solamente por personas cuyo peso sea de 125 kg o menos.**

8. **Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.**

9. **Vista un vestuario apropiado cuando use la máquina para correr. No use ropa suelta que pueda engancharse en cualquier parte de la máquina para correr. Ropa de deporte ajustada es recomendable para hombres y mujeres. *Utilice siempre calzado de deporte. Nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias.***

10. **Cuando conecte el polo de tierra (vea la página 10), enchufe el cable eléctrico en un circuito de tierra. Ningún otro aparato deberá estar conectado al mismo circuito.**

11. **Si necesita un cable de extensión, use solo un cable de 1,5 m o menos de largo.**

12. **Mantenga el cable eléctrico lejos de superficies calientes.**

13. **Nunca ponga en movimiento la banda para caminar mientras que el aparato esté apagado. No ponga a funcionar su máquina para correr si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si la máquina para correr no está funcionando correctamente. (Vea la sección ANTES DE COMENZAR en la página 5 si la máquina para correr no está funcionando correctamente.)**

14. **Nunca ponga en funcionamiento la máquina para correr mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre la baranda cuando haga ejercicio en la máquina para correr.**

15. **La máquina para correr es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.**

16. **Los sensores de pulsos no están dispositivos médicos. Varios factores, incluyendo el mismo movimiento de la persona haciendo ejercicio, pueden afectar la exactitud de la lectura del pulso. Los sensores de pulsos están diseñados únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando el ritmo cardíaco usual en general.**

17. **Nunca descuide la máquina para correr mientras esté funcionando. Siempre saque la llave, desconecte el cable eléctrico y mueva el interruptor de prender/apagar a la posición de apagar cuando la máquina para correr no esté en uso. (Vea el dibujo en la página 5 para localizar el interruptor de prender/apagar.)**

18. **No trate de levantar, bajar, o mover la máquina para correr hasta que no esté correctamente ensamblada. (Vea MONTAJE en la página 6, y COMO PLEGAR Y MOVER LA MAQUINA PARA CORRER en la página 27.) Usted debe poder cargar 20 kg sin ningún problema para poder levantar, bajar, o mover la máquina para correr.**

19. **Cuando pliegue o mueva la máquina para correr, asegúrese que el seguro de almacenamiento esté completamente cerrado.**

20. **Al usar los discos compactos y videos de iFIT.com, un sonido electrónico "pío" le alertará cuando la velocidad e/o inclinación de la máquina para correr está por cambiar. Siempre escuche por el sonido "pío" y esté preparado para los cambios en velocidad e/o inclinación. En algunos casos, la velocidad e/o inclinación puede cambiar antes que el entrenador personal describe el cambio.**

21. **Al usar los discos compactos y videos de iFIT.com, usted puede cambiar manualmente los ajustes de la velocidad e inclinación en cualquier momento presionando los botones de Velocidad e Inclinación. Sin embargo, al escuchar el próximo "pío", la velocidad e/o inclinación cambiará al próximo ajuste del programa del disco compacto o video.**

22. **Siempre quite los discos compactos y videos de iFIT.com de su tocador de discos compactos o videograbadora cuando no los estén usando.**

23. **Inspeccione y apriete apropiadamente todas las piezas de la máquina para correr regularmente.**

24. **Nunca inserte objetos en ninguna abertura.**

25. **PELIGRO: Desconecte siempre el cable eléctrico después de usar, antes de limpiar la máquina de correr, y antes de realizar operaciones de mantenimiento o ajuste recomendados en el manual. Nunca quite la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Otros servicios que no estén incluidos en los procedimientos de este manual, se deban llevar a cabo solamente por un representante de servicio autorizado.**

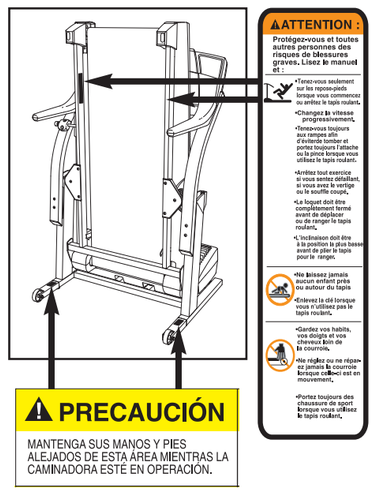
26. **Esta máquina para correr está diseñada para uso dentro del hogar solamente. No use esta máquina para correr en ningún lugar comercial, de alquiler o institucional.**

⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes. Lea todas la instrucciones antes de usar. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

Refiérase al dibujo de la derecha. Localice las calcomanías de advertencia indicadas, en la máquina para correr. Nota que el texto en las calcomanías de advertencia están en inglés. Saque las calcomanías que están en español, presione las calcomanías de advertencia de tal manera que cubran la que están en inglés. Si no se incluyen las calcomanías de advertencia, o no son leíbles, por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo para solicitar una reposición sin costo (vea la portada de este manual). Aplique las calcomanías en los lugares que se muestran.

Nota: Las calcomanías no se muestran en sus tamaños actuales.


⚠ATTENTION :
Protégez-vous et toutes autres personnes des risques de blessures graves. Lisez le manuel et :
•Tenez-vous seulement sur les repose-pieds lorsque vous commencez ou arrêtez le tapis roulant.
•Changez la vitesse progressivement.
•Tenez-vous toujours aux rampes afin d'éviterde tomber et portez toujours l'attache ou la pince lorsque vous utilisez le tapis roulant.
•Arrêtez tout exercice si vous sentez défaillant, si vous avez le vertige ou le souffle coupé.
•Le loquet doit être complètement fermé avant de déplacer ou de ranger le tapis roulant.
•L'inclinaison doit être à la position la plus basse avant de plier le tapis pour le ranger.
•Ne laissez jamais aucun enfant près ou autour du tapis
•Enlevez la clé lorsque vous n'utilisez pas le tapis roulant.
•Gardez vos habits, vos doigts et vos cheveux loin de la courroie.
•Ne réglez ou ne répondez jamais à la courroie lorsque celle-ci est en mouvement.
•Portez toujours des chaussure de sport lorsque vous utilisez le tapis roulant.
⚠ PRECAUCIÓN
MANTENGA SUS MANOS Y PIES ALEJADOS DE ESTA ÁREA MIENTRAS LA CAMINADORA ESTÉ EN OPERACIÓN.

SUGERENCIAS PARA ESTIRAMIENTO

La forma correcta para algunos estiramientos básicos está mostrada en los dibujos de abajo. Hágalos despacio—manténgase quieto en cada posición.

1. Extensiones Tocando las Puntas de los Pies

Párese con las rodillas ligeramente dobladas y doble la cintura lentamente hacia el frente. Deje que su espalda y brazos se relajen mientras se estira al máximo hasta tocar las puntas de sus pies. Sostenga la posición contando hasta el 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la espalda y la parte trasera de las rodillas.

2. Extensión de Tendón de las Corvas

Siéntese con una pierna extendida. Doble la suela del otro pie hacia usted y póngala contra el interior de la pierna extendida. Dóblese tratando de tocar los dedos del pie extendido o tanto como pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la parte baja de la espalda y la ingle.

3. Extensiones de Tendón de Aquiles y Pantorrillas

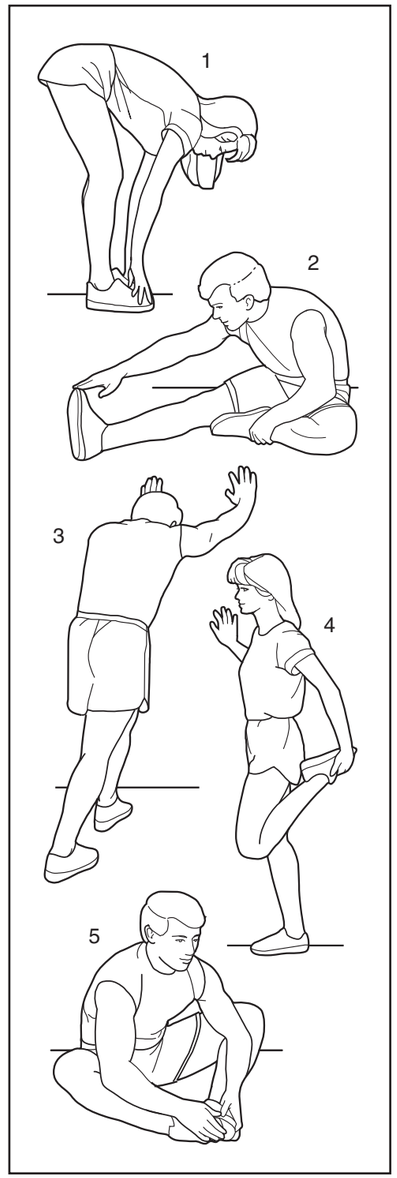
Con una pierna enfrente de la otra, reclínese hacia adelante y coloque las manos contra la pared. Mantenga la pierna de atrás estirada y el pie de la misma pierna tocando el suelo completamente. Doble la pierna de enfrente reclínese hacia adelante y empuje con la cadera en dirección a la pared. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Pantorrillas y tobillos.

4. Extensiones de los Cuadricéps

Sosteniéndose con una mano en la pared, con la otra mano agarre uno de sus pies. Acérquelo lo más que se pueda a sus glúteos. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Cuadricéps y músculos de la cadera.

5. Estiramiento de los Muslos Internos de la Cadera

Siéntese con las piernas dobladas y con las plantas de los pies tocando una contra la otra. Tire de los pies juntos hacia adentro lo más que se pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Cuadricéps y músculos de la cadera.



GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO

⚠AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud preexistentes.

Los sensores de pulsos no están dispositivos médicos. Varios factores pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco de su corazón. La intención de los sensores son solamente servir como ayuda en el ejercicio para determinando la tendencia general del ritmo cardíaco.

La siguiente guía le ayudará a formar su plan de ejercicio. Para información más detallada sobre ejercicio, obtenga un libro de prestigio o consulte a su médico.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Ya que su meta sea quemar grasa o de fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los resultados deseados es de llevar acabo los ejercicios con la intensidad apropiada. El nivel de la intensidad apropiado se puede encontrar al usar su ritmo cardíaco como una guía. La gráfica abajo enseña algunos niveles de ritmos cardíacos que se recomiendan para quemar grasa y ejercicios aeróbicos.

♥	165	155	145	140	130	125	115
♥	145	138	130	125	118	110	103
♥	125	120	115	110	105	95	90
	20	30	40	50	60	70	80

Para encontrar el ritmo cardíaco apropiada para usted, primero encuentre su edad en la parte de abajo de la gráfica (las edades se muestran redondeadas a los diez años más cercanos). En seguida, encuentre los tres números arriba de su edad. Los tres números son su “zona de entrenamiento”. Los dos números más bajos son unos ritmos cardíacos que se recomiendan para quemar grasa; el número más alto es el ritmo cardíaco recomendada para los ejercicios aeróbicos.

Para medir su ritmo cardiaco durante el ejercicio, use el sensor de pulso. Si su ritmo cardiaco es demasiado alto o bajo, ajuste la velocidad e inclinación de la máquina para correr.

Quemar Grasa

Para quemar grasa efectivamente, usted debe de hacer sus ejercicios a un nivel relativamente bajo de intensidad por un período de tiempo seguido. Durante los primeros minutos de ejercicios su cuerpo usa *calorías de carbohidratos* que son fácilmente accesibles como energía. Solo después de los primeros minutos su cuerpo empieza a usar *calorías de grasa* almacenada, como energía. Si su meta es de quemar grasa, ajuste la velocidad y la inclinación de su caminadora hasta que su ritmo cardíaco esté cerca a uno de los dos números mas bajos en su zona de entrenamiento.

Para quemar grasa a un nivel máximo, ajuste la velocidad o inclinación de la caminadora hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número de en medio de su zona de entrenamiento.

Ejercicio Aeróbico

Si su meta es de fortalecer su sistema cardiovascular, su ejercicio debe de ser “aeróbico”. Ejercicio aeróbico es una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno por períodos de tiempos alargados. Esto aumenta la demanda en el corazón para bombear la sangre a los músculos, y en los pulmones para oxigenar la sangre. Para ejercicio aeróbico, ajuste la velocidad y la inclinación de su caminadora hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número más alto dentro de su zona de entrenamiento.

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Cada ejercicio debe de incluir las tres siguientes partes:

Calentamiento—Empiece cada entrenamiento con un calentamiento de 5 a 10 minutos. Empiece con estiramientos lentos y controlados y progrese a estiramientos más rítmicos para aumentar la temperatura de su cuerpo, ritmo cardíaco, y la circulación en preparación para ejercicios esforzados.

Zona de Ejercicio de Entrenamiento—Después de calentar, incremente la intensidad de su ejercicio hasta que su pulso esté en su zona de entrenamiento por 20 o 60 minutos. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicio, no mantenga su pulso en su zona de entrenamiento por más de 20 minutos.) Respire regular y profundamente mientras hace ejercicio—nunca detenga su respiración.

Enfriamiento—Termine cada entrenamiento con 5 o 10 minutos de estiramiento para enfriarse. Esto incrementará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a prevenir problemas posteriores.

FRECUENCIA DEL EJERCICIO

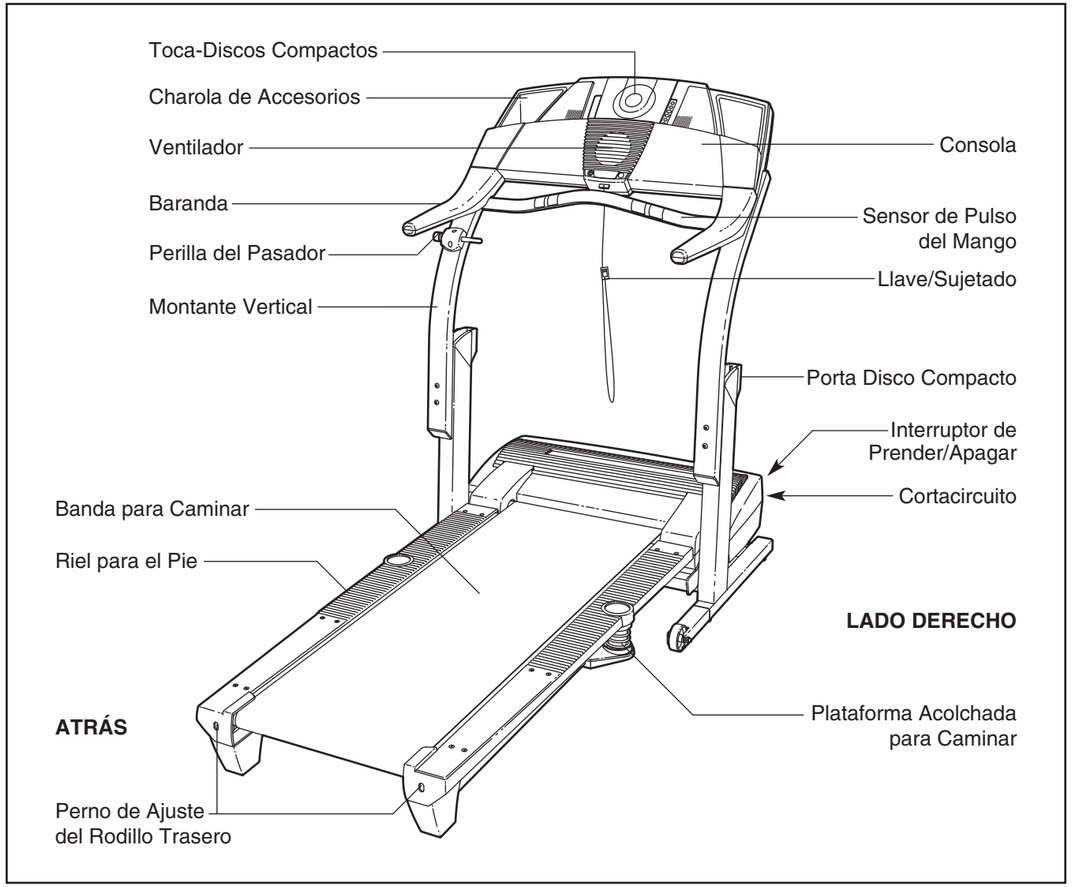
Para mantener o incrementar su condición, haga tres entrenamientos por semana, con al menos un día de descanso entre los entrenamientos. Después de algunos meses, usted puede completar hasta cinco entrenamientos cada semana si lo desea. La llave del éxito es hacer del ejercicio una parte regular y placentera de cada uno de los días de su vida.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la máquina para correr PROFORM® 790 TR revolucionaria. La máquina para correr ofrece una variedad impresionante de características para ayudarle a logar sus metas de bienestar físico en la conveniencia y privacía de su hogar. Y cuando no esté haciendo ejercicio, la máquina para correr 790 TR se puede plegar, requiriendo menos de la mitad de espacio que otras máquinas para correr.

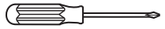
Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la máquina para correr. Si tiene preguntas, póngase en contacto con el establecimiento de donde compró la máquina para correr. El número del modelo de la máquina para correr es PETL78132. El número de serie se puede buscar en la calcomanía pegada a la máquina para correr (vea la portada de éste manual para su localización).

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.

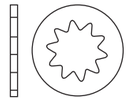


MONTAJE

El montaje requiere dos personas. Coloque todas las piezas de la máquina para correr en una área despejada y quite los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje se halla completado. Nota: La parte debajo de la banda para caminar de la máquina para correr está cubierta con un lubricante de alto rendimiento. Durante el envío, una porción mínima de lubricante se puede transferir a la parte superior de la banda para caminar o al cartón de envío. Esta es una condición normal y no afecta el rendimiento de la máquina para correr. Si hay lubricante en la parte superior de la banda para caminar, limpie el lubricante con una tela suave y un detergente suave, no abrasivo.

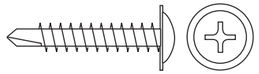
El montaje requiere las llaves "L" incluidas **y su propio destornillador plano**  **y un corta alambres** **.**

Este cuadro se provee para ayudarle a identificar las piezas pequeñas que se usan en el montaje. El número que se encuentra entre paréntesis debajo de cada pieza hace referencia al número clave de cada pieza, de la LISTA DE PIEZAS en la páginas 34 y 35. El número después de las paréntesis muestra la cantidad que se necesita para el montaje. **Nota: Algunas piezas pequeñas pueden haber sido armadas previamente para propósitos de envío. Si una parte no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido armada previamente.**

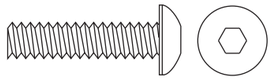


Arandela Estrella Interna (77)–4

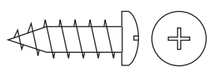
Arandela de 1/4" (39)–4



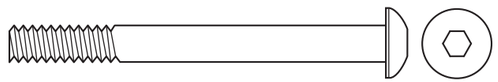
Tornillo Tek de 1" (135)–2



Perno de la Pata de Extensión (96)–4



Tornillo de Pasador (134)–2

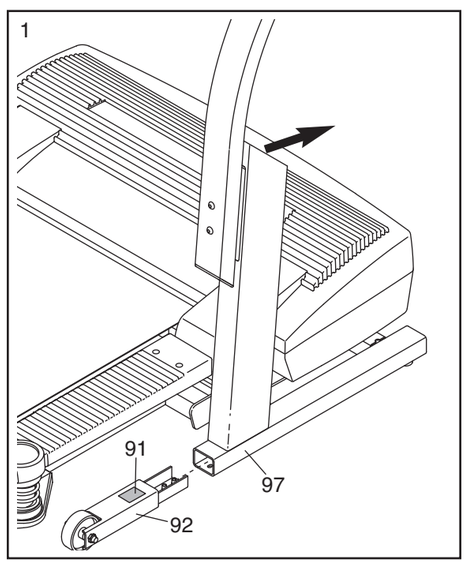


Perno de la Consola (76)–4

1. **Asegúrese que el cable eléctrico no esté conectado.**

   Con la ayuda de otra persona, cuidadosamente levante la Base del Montante Vertical (97) a la posición que se muestra. Inserte una de las Patas de Extensión (92) dentro de la Base del Montante Vertical. (Nota: Puede ser de ayuda ladear la Base del Montante Vertical hacia adelante mientras inserta la Pata de Extensión.) Asegúrese que la Calcomanía de Advertencia (91) esté en el lugar indicado.

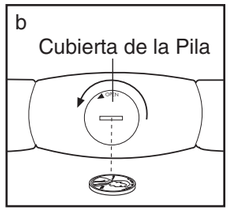
   Inserte la otra Pata de Extensión (que no se muestra) de la misma manera.



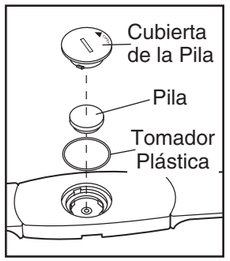
PROBLEMA: El sensor de pulso para el pecho no funciona apropiadamente

SOLUCIÓN: a. Si el sensor de pulso para el pecho no funciona apropiadamente, refiérase a PROBLEMAS CON EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO en la página 9.

b. Si el sensor de pulso para el pecho todavía no funciona apropiadamente, la pila se debe cambiar. Para reemplazar la pila, localice la cubierta de la pila en la parte de atrás de la unidad del sensor. Inserte una moneda en la ranura de la cubierta y dele vuelta a la cubierta en dirección opuesta a las manecillas del reloj a la posición de "open" (abierto). Quite la cubierta.

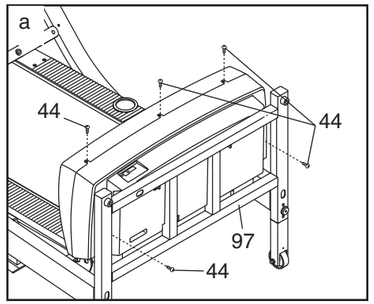


Saque la pila vieja e inserte la nueva **pila CR2032**, aseguran dos que la pila esté volteada de tal manera que lo escrito esté en la parte de arriba. Además, asegúrese que el protector de goma esté en su lugar en la unidad del sensor. Reemplace la cubierta de la pila y voltéelo a la posición cerrada.

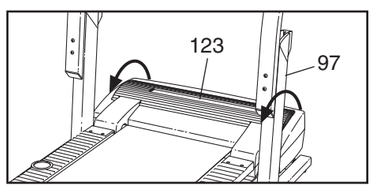


PROBLEMA: Las pantallas de la consola no funcionan correctamente

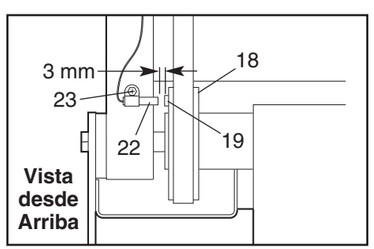
SOLUCIÓN : a. Quite la llave de la consola y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO.** Con la ayuda de otra persona, cuidadosamente ladee la Base del Montante Vertical (97) hacia abajo como se muestra. Quite los cinco Tornillos de la Cubierta (44). Nota: Se requiere un destornillador estrella con la hasta de al menos 127 mm.



Con la ayuda de otra persona, cuidadosamente levante la Base del Montante Vertical (97) como se muestra. Cuidadosamente pivote la Cubierta (123) quitándola.



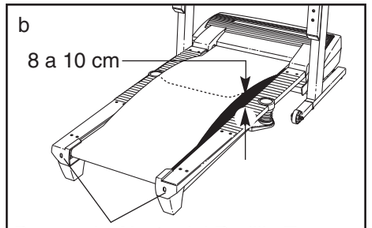
Localice el Interruptor de Lengüeta (22) y el Imán (19) en el lado izquierdo de la Polea (18). Déle vuelta a la Polea hasta que el Imán esté alineado con Interruptor de Lengüeta. **Asegúrese de que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea de 3 mm.** Si es necesario, afloje el Tornillo (23) y mueva el Interruptor de Lengüeta un poco. Vuelva a apretar el tornillo. Vuelva a colocar la cubierta y ande la máquina para correr por unos minutos para comprobar que la lectura correcta.



PROBLEMA: La banda disminuye de velocidad cuando se camina sobre ella

SOLUCIÓN: a. Si necesita un cable de extensión, use solo un cable de 1,5 m o menos de largo.

b. Si la banda para caminar se aprieta demasiado, el buen funcionamiento de su máquina para correr puede disminuir y la banda para caminar puede quedar dañada. Saque la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave "L," gire los dos Pernos de ajuste del rodillo trasero en el sentido opuesto de las agujas del reloj, 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar 8 a 10 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y ande la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente apretada.

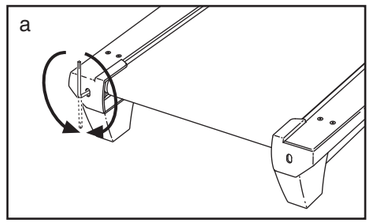


Pernos de Ajuste del Rodillo Trasero

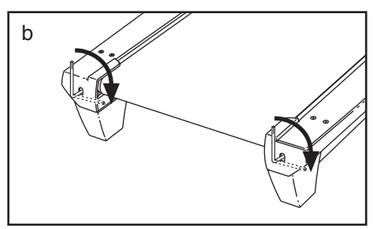
c. Si la banda para caminar todavía baja de velocidad cuando se camina sobre ella, por favor comuníquese con el establecimiento donde compró su máquina para correr.

PROBLEMA: La banda está descentrada o se resbala cuando se esté caminando en ella

SOLUCIÓN: a. Si la banda para caminar está fuera de centro, primero quite la llave, y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO. Si la banda para caminar se ha movido a la izquierda,** use la llave "L" para dar vuelta al Perno del rodillo trasero 1/2 vuelta; **si la banda para caminar se ha movido al lado derecho,** de vuelta al perno en dirección opuesto a las agujas del reloj 1/2" vuelta. Tenga cuidado de no sobre apretar la banda para caminar. Enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y ande la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté centrada.



b. Si la banda para caminar se resbala cuando se esté caminando en ella, primero quite la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave "L," gire los dos pernos de ajuste del rodillo trasero en el sentido de las agujas del reloj, un 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar 8 a 10 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y ande la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente apretada.



PROBLEMA: La inclinación de la máquina para correr no cambia correctamente.

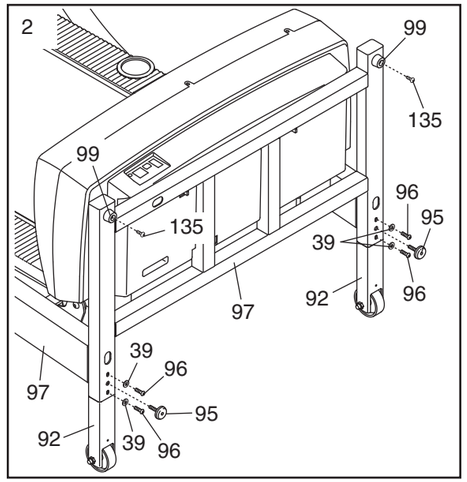
SOLUCIÓN: a. Con la llave insertada en la consola, presione uno de los botones de inclinación. **Mientras que la inclinación esté cambiando, saque la llave.** Después de algunos segundos, vuelva a insertar la llave. La máquina para correr automáticamente subirá al nivel de inclinación máximo y entonces regresará al nivel mínimo. Esto calibrará el sistema de inclinación.

2. Con la ayuda de otra persona, cuidadosamente ladee la Base del Montante Vertical (97) hacia abajo como se muestra. (Nota: Puede ser de ayuda colocar su pie en una de las Patas de Extensión [92] mientras que usted ladea la Base del Montante Vertical.) Asegúrese que las Patas de Extensión se mantienen en la Base del Montante Vertical.

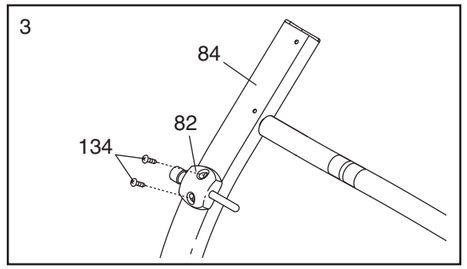
   Conecte cada Pata de Extensión (92) con dos Pernos de la Pata de Extensión (96) y dos Arandelas de 1/4" (39) como se muestra. Enrosque la Pata de Nivelación (95) dentro de cada lado de la Base del Montante Vertical (97); no enrosque las Patas de Nivelación completamente dentro de la Base del Montante Vertical.

   Conecte las dos Almohadillas de la Base (99) a la Base del Montante Vertical (97) en los lugares que se muestran con dos Tornillos Tek de 1" (135).

   Con la ayuda de otra persona, levante la Base del Montante Vertical (97) a la posición vertical.



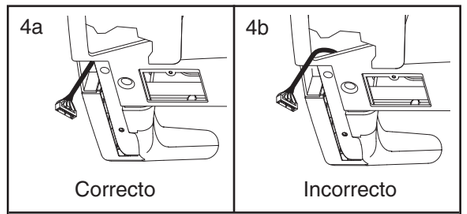
3. Conecte el Montaje del Seguro (82) al Montante Vertical Izquierdo (84) con dos Tornillos de Pasador (134). Comience a enroscar ambos Tornillos del Pasador quantes de apretar cualquiera de los dos. Nota: Puede ser que los Tornillos del Pasador ya estén conectados al Montante Vertical Izquierdo.

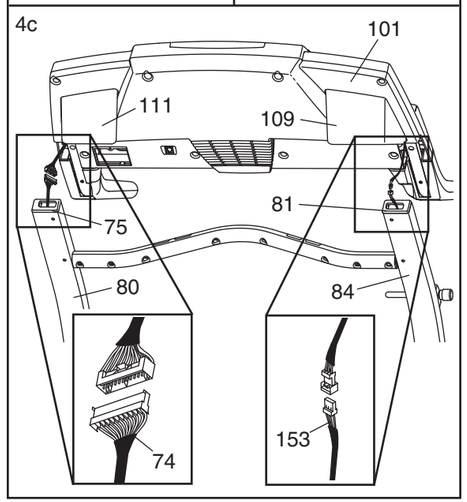


4. Vea el Paso 6 y encuentre los cuatro Pernos del Montante Vertical (86). Afloje los Pernos del Montante Vertical dos o tres vueltas.

   Vea el dibujo 4c. Con la ayuda de otra persona, sostenga la Base de la Consola (101) cerca de los Montantes Verticales (80, 84). Mire debajo de la Base de la Consola y encuentre los cables en los costados de la Base de la Consola. Asegúrese que los cables **no** estén guiados por las aberturas para las Charolas (109, 111). Dibujo 4a muestra la manera correcta para guiar los cables. El dibujo 4b muestra una manera incorrecta.

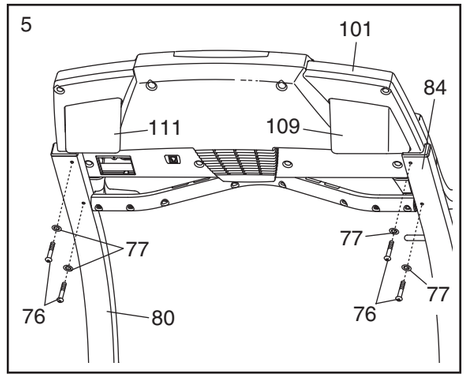
   Vea el dibujo 4c. Corte las ataduras plásticas que sostienen el Cableado (74) y el Cable de Pulso (153) en los Montan-tes Verticales (80, 84). Conecte el Cableado y el Cable de Pulso a los cables en los costados de la Base de la Consola (101). **Asegúrese de conectar los conectadores apropiadamente (vea los dibujos del recuadro). SI LOS CONECTADORES NO ESTAN CONECTADOS APROPIADAMENTE, LA CONSOLA SE PUEDE DAÑAR CUANDO SE ENCIENDA LA CORRIENTE. Los conectadores deben deslizarse juntos fácilmente y sonar cuando entran en su lugar.** Si los conectadores no se deslizan fácilmente y no suenan cuando entran en su lugar, dé vuelta al connectador y trate otra vez. Inserte el Cableado y el Cable de Pulso que sobre, arriba dentro de la Base de la Consola.





5. Coloque la Base de la Consola (101) en los Montantes Verticales (80, 84). Conecte la Base de la Consola a cada Montante Vertical con dos Pernos de la Consola (76) y dos Arandelas Estrella Internas (77). **Tenga cuidado de no pellizcar los Cables (que no se muestran) en los Montantes Verticales.** Nota: Comience a enroscar los Pernos de la Consola antes de apretar cualquiera de ellos.

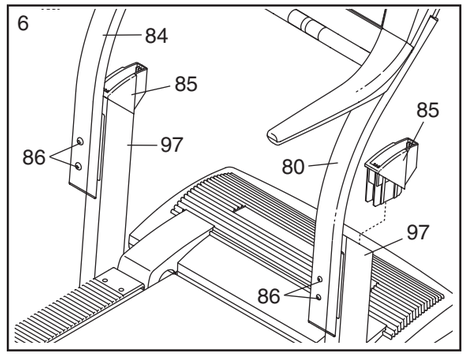
   Asegúrese que las Charolas Izquierda y Derecha (109, 111) estén presionadas dentro de la Base de la Consola (101).



6. Presione un Porta Disco Compacto (85) dentro de cada lado de la Base del Montante Vertical(97).

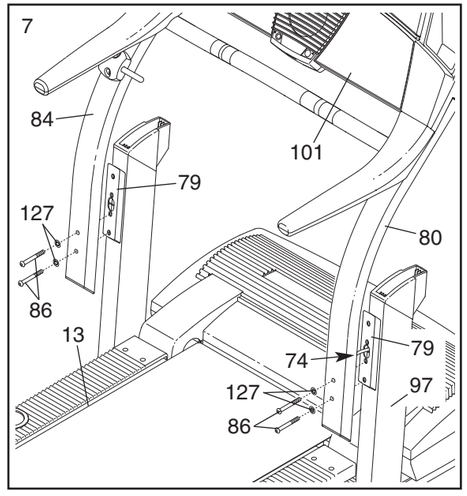
   Si las Ruedas (que no se muestran) están tocando el suelo, o si la máquina para correr se mece un poco, vea COMO NIVELAR LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 26.

   Si desea ajustar la altura de los Montantes Verticales (80, 84), vaya a la página 7. **Si los Montantes Verticales están a la altura deseada,** apriete los cuatro Pernos del Montante Vertical (86) y vaya al paso 8.



7. Nota: Los Montantes Verticales (80, 84) se pueden conectar a tres alturas diferentes. Los Montantes Verticales vienen ya conectados en la posición del medio. El ajustar los Montante Vertical requiere dos personas.

   Mientras que otra persona sostiene la Base de la Consola (101) y los Montantes Verticales (80, 84), afloje los cuatro Pernos del Montante Vertical (86). Entonces, quite los dos Pernos del Montante Vertical y las Arandelas Estrellas del Montante Vertical (127) del Montante Vertical Derecho (80). Levante o Baje el Montante Vertical Derecho a la altura deseada, teniendo cuidado de no dañar el Cableado (74). Si el Espaciador del Montante Vertical (79) se cae, presiónelo de regreso a la Base del Montante Vertical (97). Enrosque dos Pernos del Montante Vertical flojamente a las Arandelas Estrella del Montante Vertical de regreso dentro del Montante Vertical Derecho y la Base del Montante Vertical.



   Ajuste el Montante Vertical Izquierdo (84) de la misma manera. (Nota: No hay un Cableado en el Montante Vertical Izquierdo.) **Asegúrese que ambos Montantes Verticales estén de la misma altura. Levante la Plataforma para Caminar (13) para asegurar que esté centrada entre los Montantes Verticales. Vuelva a apretar los cuatro Pernos del Montante Vertical (86).**

8. **Asegúrese de apretar todas las piezas antes de utilizar la máquina para correr.** Nota: materiales de quincallería adicional pueden haber sido incluidos. Mantenga las llaves “L” incluidas en un lugar seguro. La llave “L” mas grande se usa para ajustar la banda para caminar (vea la página 30). Para proteger el suelo o la alfombra de daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Si hay unas hojas delgadas de plástico transparente sobre las calcomanías, quítelas.

PROBLEMAS

La mayoría de los problemas con su máquina para correr se pueden solucionar siguiendo estos pasos de abajo. Encuentre la síntoma que apliqué, y siga los pasos que se dan. Si necesita más ayuda comuníquese con el establecimiento donde compró su máquina para correr.

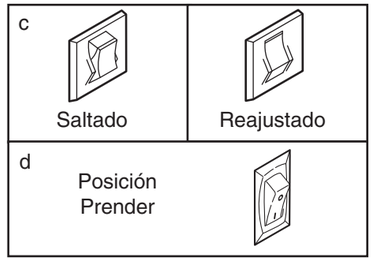
PROBLEMA: El aparato no se enciende

SOLUCIÓN:

a. Asegúrese que el cable eléctrico esté conectado a un regulador protector y que el regulador protector esté conectado a un toma corriente con polo a tierra apropiado. (Vea la página 9.) Si se requiere de una extensión, utilice una da la calibre 14 mm para uso general de 1,5 m de largo aproximadamente.

b. Después que el cable eléctrico se ha conectado, asegúrese de que la llave esté completamente insertada en la consola.

c. Inspeccione el cortacircuito que se encuentra en la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Si el interruptor está fuera de su lugar, el cortacircuito ha saltado. Para reajustar el cortacircuito, espere por cinco minutos y entonces presione el interruptor hacia adentro.



d. Pruebe el interruptor de prender/apagar que se localiza en la máquina para correr cerca del cable eléctrico. El interruptor debe estar en la posición de prender.

PROBLEMA: El aparato se apaga mientras está en uso

SOLUCIÓN:

a. Inspeccione el cortacircuito que se puede encontrar en el marco cerca del cable eléctrico (vea c. arriba). Si el cortacircuito se ha saltado, espere por cinco minutos y entonces apriete el interruptor hacia adentro.

b. Asegúrese de que el cable eléctrico esté conectado. Desconecte el cable eléctrico, espere por cinco minutos y entonces vuelva a conectar el cable eléctrico.

c. Quite la llave de la consola. Insértela completamente otra vez en la consola.

d. Asegúrese que el interruptor de prender/apagar esté en la posición de prender.

e. Si la máquina para correr todavía no anda, por favor comuníquese con el establecimiento donde compró su máquina para correr.

PROBLEMA: La consola está muy alta o muy baja.

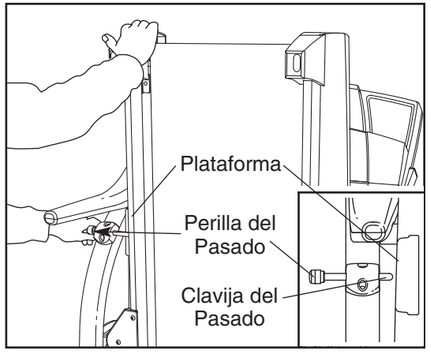
SOLUCIÓN: La altura de la consola es ajustable. Vea el paso 7 del montaje en la página 8 para las instrucciones.

PROBLEMA: La máquina para correr se mece durante el uso

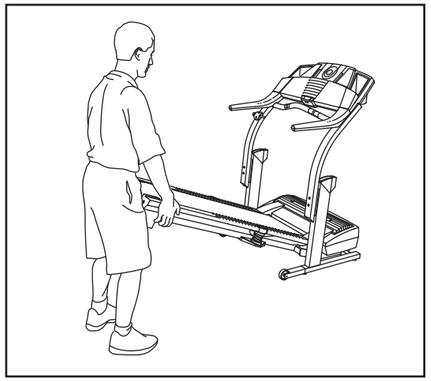
SOLUCIÓN: a. Vea COMO NIVELAR LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 26.

COMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO

1. Sostenga el extremo superior de la máquina para correr con su mano derecha como se muestra. Usando su mano izquierda, tire la perilla del pasador hacia la izquierda y sosténgala. Gire la máquina para correr hacia abajo hasta que el marco haya pasado la clavija del pasador. Lentamente libere la perilla del pasador.



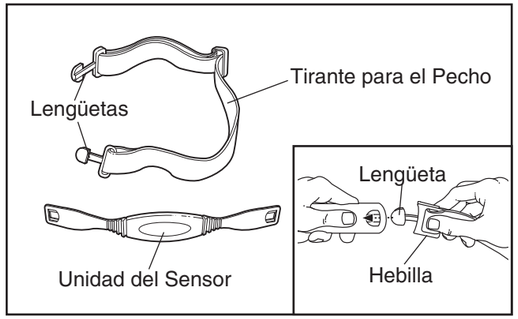
2. Sostenga la máquina para correr firmemente con las dos manos, y baje la máquina para correr al piso. **Para disminuir la posibilidad de lesión, doble las piernas y mantenga la espalda recta.**

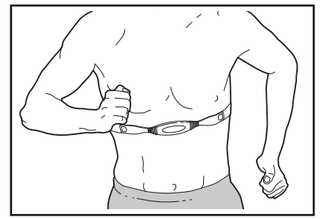


COMO USAR EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO

COMO PONERSE EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO

El sensor de pulso para el pecho consiste de dos componentes: el Tirante para el pecho y la unidad del sensor (vea el dibujo de abajo). Inserte la lengüeta en un extremo del tirante para el pecho dentro de un extremo de la unidad del sensor, como se muestra en el dibujo del recuadro. Presione el extremo de la unidad del sensor debajo de la hebilla del tirante para el pecho. La lengüeta debe estar nivelada con el frente de la unidad del sensor.





A continuación, envuelva el sensor de pulso para el pecho alrededor de su pecho y junte el otro extremo del tirante para el pecho a la unidad del sensor. Ajuste lo largo del tirante para el pecho, si es necesario. El sensor de pulso para el pecho debe estar debajo de su ropa, apretado contra su piel, y lo más alto posible debajo de sus músculos pectorales o su pecho, como sea cómodo. Asegúrese de que el logotipo en la unidad del sensor esté mirando hacia afuera y que esté volteado correctamente.

Jale la unidad del sensor algunas pulgadas de su cuerpo y localice las dos áreas electrónicas en el lado de adentro (las áreas electrónicas son las áreas cubiertas con ranuras poco hondas). Usando una solución salina como saliva o solución para los lentes de contacto, moje las dos áreas electrónicas. Regrese la unidad del sensor a una posición contra su pecho.

SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO CUIDADO Y MANTENIMIENTO

- Seque completamente el sensor de pulso para el pecho después de cada uso. El sensor de pulso para el pecho se activa cuando las áreas electrónicas se mojan y se pone el sensor de pulso para el pecho; el sensor de pulso para el pecho se apaga cuando se quita y las áreas electrónicas se secan. Si el sensor de pulso para el pecho no se seca después de cada uso, puede permanecer activado por más tiempo de lo necesario, agotando las baterías prematuramente.
- Guarde el sensor de pulso para el pecho en un lugar tibio y seco. No guarde el sensor de pulso para el pecho en una bolsa plástica o en ningún otro lugar que pueda guardar humedad.
- No exponga el sensor de pulso para el pecho a los rayos directos del sol por períodos de tiempo extendidos; no lo exponga a temperaturas arriba de 50° C o bajo -10° C.
- No doble o estire excesivamente el sensor hasta que use o guarde el sensor de pulso para el pecho.
- Limpie la unidad del sensor usando un trapo húmedo—nunca use alcohol, abrasivos, o químicos. El tirante para el pecho se puede lavar a mano y secar al aire libre.

PROBLEMAS CON EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO

Las instrucciones en las siguientes páginas explican como el sensor de pulso para el pecho se usa con la consola. Si el ritmo cardíaco que se muestra es excesivamente alto o bajo, trate los pasos de abajo.

- Asegúrese que usted está portando el sensor de pulso para el pecho como se describe a la izquierda. Nota: Si el sensor de pulso para el pecho no funciona cuando se coloca como se describe, trate de moverlo un poco más abajo o más arriba en su pecho.
- Use solución salina como saliva o solución de lentes de contacto para mojar las dos áreas electrónicas en la unidad del sensor. Si las lecturas del ritmo cardíaco no aparecen hasta que usted comience a sudar, vuelva a mojar las áreas electrónicas.
- Al caminar o correr en la máquina para correr, colóquese cerca del centro de la banda para caminar. **Para que la consola muestre las lecturas del ritmo cardíaco, el usador debe estar a una distancia como a la medida de sus brazos de la consola.**
- El sensor de pulso para el pecho está diseñado para trabajar con personas que tienen ritmos del corazón normales. Problemas con la lectura del ritmo cardíaco pueden ser causados por condiciones médicas como contracciones ventricales pvcs, revientos de la Taquicardia, y arritmia.
- La operación del sensor de pulso para el pecho se puede afectar por interferencias causadas por líneas de alta corriente u otras fuentes. Si se sospecha que esto es un problema, trate de relocalizar la máquina para correr.
- Puede ser que se necesite cambiar la pila CR2032 (vea la página 31).

FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

BANDA PARA CAMINAR "PERFORMANT LUBE"™

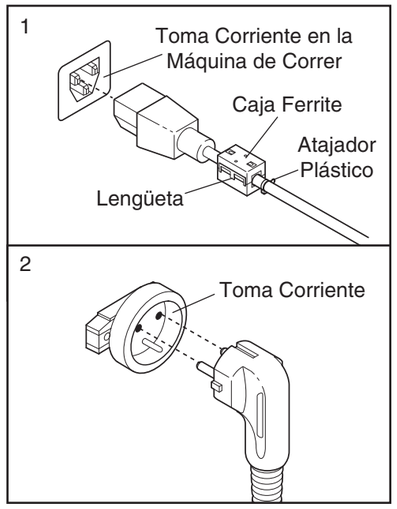
Su máquina de correr tiene una banda para caminar cubierta con PERFORMANT LUBE™, un lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicio o otras sustancias a la banda para caminar o a la plataforma. Esto puede deteriorar la banda para caminar y causar demasiado desgaste.**

INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA

Este aparato debe estar conectado a un polo de tierra. Si llegara a fallar o estropearse, la salida a tierra ofrece un camino de menor resistencia a la corriente eléctrica reduciendo el riesgo de una descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de tierra y un enchufe de tierra.
Importante: Si el cable eléctrico está dañado, se debe reemplazar con un cable eléctrico recomendado por el fabricante.

Refiérase al dibujo 1, y enchufe el extremo indicado en el toma corriente en la máquina de correr. A continuación, levante la lengüeta en la caja y enganche la caja ferrite alrededor del cable eléctrico. Sujete por favor el atajador plástico incluido atrás de la caja ferrite y corte el plástico que exceso. La atadura plástica prevendrá que la caja de ferrita se deslice a lo largo del cable eléctrico.

Refiérase al dibujo 2. Enchufe el cable eléctrico en un toma corriente que esté apropiadamente instalado a tierra de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales. **Importante: La máquina de correr no es compatible con toma corrientes equipados con un interruptor de circuito con prueba de tierra.**

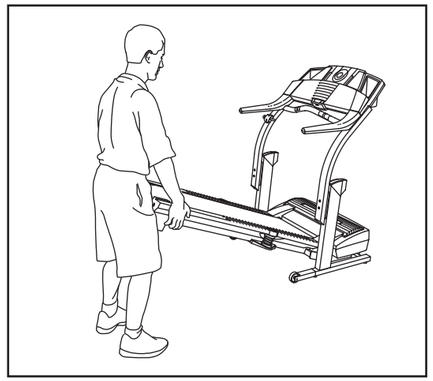


⚠PELIGRO: El no conectar el enchufe a tierra adecuadamente puede ocasionar una descarga eléctrica. Verifique con un electricista cualificado o con el personal de servicio cualquier duda que tenga con respecto a la conexión a tierra. No modifique el enchufe original—si ésta no se adapta al toma corriente, el toma corriente es el que deberá ser cambiado por un electricista cualificado.

COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

COMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA ALMACENAMIENTO

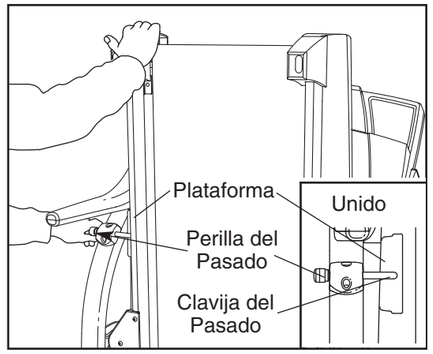
Antes de plegar la máquina para correr, ajuste la inclinación a la posición más baja. Si esto no se hace, la máquina para correr puede ser permanentemente dañada. A continuación, desconecte el cable eléctrico. PRECAUCIÓN: Usted debe ser capaz de levantar libremente 20 kg para subir, bajar o mover la máquina para correr.



1. Sostenga la máquina para correr con las manos por los sitios que se muestran a la derecha. **PRECAUCIÓN: Para disminuir la posibilidad de lesión, doble sus piernas y mantenga su espalda recta. Mientras usted levanta la banda para caminar, asegúrese de hacer el esfuerzo con las piernas y no con la espalda.** Levante la máquina para correr hasta cerca de la mitad del recorrido de la posición vertical.

2. Coloque su mano derecha en la posición que se muestra a la derecha y sostenga la máquina para correr firmemente. Usando su mano izquierda, tire la perilla del pasador hacia la izquierda y sosténgala. Levante la máquina para correr hasta que el marco pase la clavija del pasador. Lentamente libere la perilla del pasador. **Asegúrese que el marco quede sostenido en forma segura por la clavija del pasador.**

   Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Guarde su máquina para correr fuera de la luz directa del sol. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30° C.



COMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

Antes de mover la máquina para correr, convierta la máquina para correr a posición de almacenamiento como se describe arriba. **Asegúrese que la clavija del pasador quede insertado en forma total en el agujero de la baranda y retenido de la manera en que se muestra anteriormente.**

1. Sostenga los extremos superiores de las barandas. Coloque un pie sobre la base como se muestra.

2. Incline la máquina para correr hacia atrás hasta que ruede fácilmente sobre las ruedas delanteras. Cuidadosamente mueva la máquina para correr al lugar deseado. **Para reducir el riesgo de lesión, tenga extrema precaución mientras mueva la máquina para correr. No trate de mover la máquina para correr sobre una superficie irregular.**

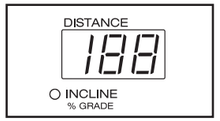
3. Coloque un pie en la base, y cuidadosamente baje la máquina para correr hasta que esté en la posición de almacenamiento.

LA FUNCIÓN INFORMACIÓN/FUNCIÓN DEMO

La consola ofrece una función información que mantiene un número total de horas que la máquina para correr ha operado y el número total de millas que la banda para caminar se ha movido. La función información también le permite cambiar la consola de millas por hora a kilómetros por hora. Además la función información le permite prender y apagar la función demo.

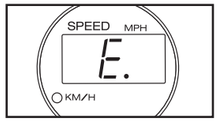
Para seleccionar la función información, sostenga presionado el botón de Parar mientras que inserta la llave en la consola. Cuando la función información se selecciona, la siguiente información se muestra:

La pantalla de Distancia/Inclinación mostrará el número total de millas (o kilómetros) que la banda para caminar se ha movido.



La pantalla de Tiempo/Paso mostrará el número total de horas acumuladas en la máquina para correr.

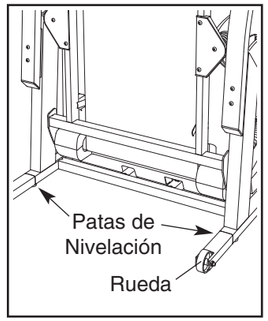
Una “E” para millas (Inglesas) o una “M” para kilómetros (métricos), aparecerá en la pantalla de Velocidad. Presione el botón de Velocidad + para cambiar la unidad de medir.



IMPORTANTE: La pantalla de Calorías/Pulso debe estar en blanco. Si una “d” aparece en la pantalla, la consola está en la función “demo.” Esta función está hecha solo para usar mientras que la máquina para correr esté en exhibición en la tienda. Cuando la consola esté en la función demo, el cable eléctrico se puede enchufar, la llave se puede quitar de la consola, y las pantallas e indicadores en la consola se prenderán automáticamente en una sucesión preajustada aunque los botones en la consola no operarán. **Si una “d” aparece en la pantalla del Calorías/Ritmo Cardíaco cuando la función información se seleccione, presione el botón de Velocidad – de manera que la pantalla esté en blanco.**

Para salirse de la función información, quite la llave.

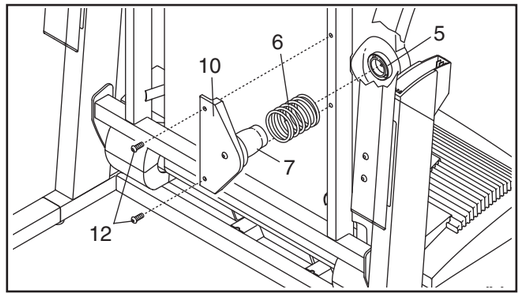
COMO NIVELAR LA MÁQUINA PARA CORRER



Si las ruedas de la máquina para correr están tocando el suelo o si la máquina para correr se mece un poco, dé vuelta a una o ambas de las patas de Nivelación debajo de la base del montante vertical hasta que las ruedas estén arriba del suelo y la moción mecedora se elimine. Nota: Si es necesario, ladee la máquina para correr y use un destornillador para darle vuelta a la Pata de Nivelación.

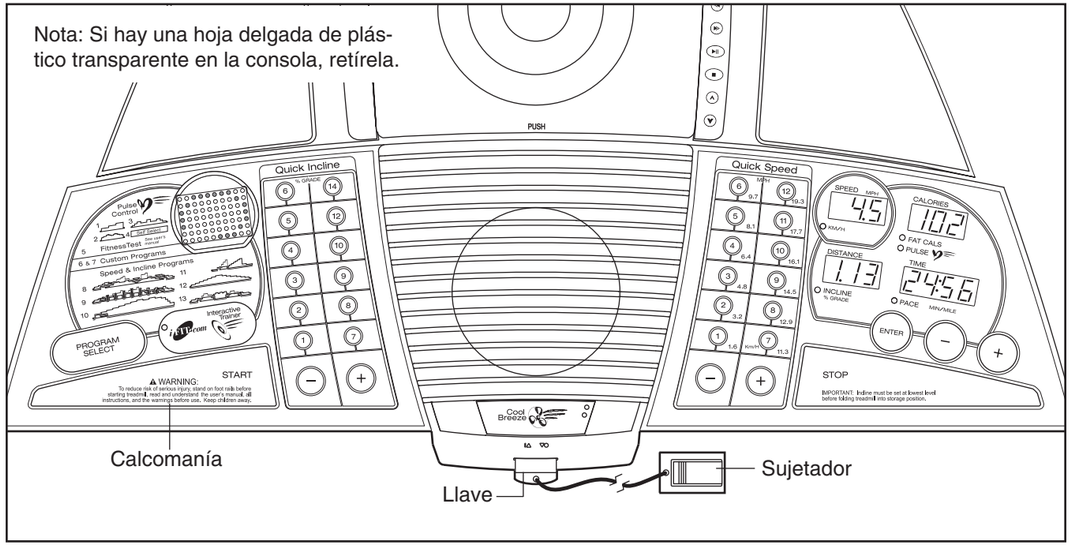
CAMBIANDO LOS RESORTES AISLADORES

La máquina para correr ofrece Resortes Aisladores (6) que acolchan la plataforma para caminar. Un par de Resortes Aisladores Grises está ya instalado en la máquina para correr. Para una plataforma más firme los Resortes Aisladores Grises se pueden quitar y los Resortes Aisladores Azules incluidos se pueden instalar.



Doble la máquina para correr a la posición que se guarda (vea la página 21). Usando la llave Hex, quite los dos Pernos del Sujetador del Aislador (12) de una de los Sujetadores del Aislador (10). Quite el Resorte Aislador Gris (6) del Aislador (7) y deslice el Resorte Aislador Azul al Aislador. Inserte el Aislador dentro del canal circular en la Tapa de Arriba del Aislador (5), y vuelva a conectar el Sujetador del Aislador con los Pernos del Sujetador del Aislador; comience a enroscar ambos pernos del Sujetador Aislador antes de apretar cualquiera de los dos.

Reemplace el otro Resorte Aislador Gris (6) de la misma manera.



COMO APLICAR LA CALCOMANÍA

La calcomanía de advertencia que tiene en la consola está escrita en Inglés. La página de calcomanías que se incluye contiene la misma información pero en cuarto idiomas diferentes. Encuentre la calcomanía que esté escrita en español. Pele la calcomanía y colóquela en la consola en el lugar en que se muestra.

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola de la máquina para correr ofrece una variedad impresionante de características que le ayudan a obtener lo máximo de sus entrenamientos.

Cuando la función manual se seleccione, la velocidad y la inclinación de la máquina para correr se pueden controlar con el toque de un botón. A medida que usted hace ejercicios, la consola le proveerá información continua de su ejercicio. Usted también puede medir su ritmo cardíaco usando el sensor de pulso empotrado o el sensor de pulso para el pecho.

La consola ofrece seis programas preajustados. Cada programa automáticamente controla la velocidad e inclinación de la máquina para correr mientras que lo guía por un entrenamiento eficaz. También se ofrecen cuatro programas de pulso. Cada programa ajusta la velocidad e inclinación de la máquina para correr para mantener su ritmo cardíaco cerca de su ritmo cardíaco como meta mientras que usted hace ejercicios. Además, un programa de prueba de bienestar físico mide su nivel de VO2 máximo. Usted hasta puede crear programas hechos a su medida y guardarlos en la memoria para entrenamientos futuros.

La consola también ofrece tecnología interactiva de iFIT.com. El tener la tecnología de iFIT.com es como tener un entrenador personal en su hogar. Usando un toca-discos compacto empotrado, usted puede andar los programas de Disco Compacto de iFIT.com que automáticamente controlen la velocidad e inclinación de la máquina para correr mientras que un entrenador personal lo guía por cada paso de su entrenamiento. Música de mucha energía le provee motivación adicional.

Al usar el cable audio incluido, usted también puede conectar la máquina para correr a su grabadora de videos y su televisión y andar programas de video de iFIT.com. Los programas de video ofrecen los mismos beneficios que los programas de Disco Compacto de iFIT.com, y le permiten disfrutar panoramas espectaculares mientras que usted hace ejercicios. **Para comprar videocasetes de iFIT.com, visite nuestra página de internet al www.iFIT.com**

Usted también puede conectar la máquina para correr a su computadora en casa y acceder programas directamente de nuestra página de internet. **Visite www.iFIT.com para más información.**

Para usar la función manual de la consola, siga los pasos que comienzan en la página 12. **Para usar un programa preajustado**, vea la página 14. **Para usar un programa de pulso,** vea la página 16. **Para usar el programa prueba de bienestar físico,** vea la página 18. **Para crear y usar un programa hecho a su medida,** vea las páginas 19 y 20. **Para usar un programa de disco compacto de iFIT.com**, refiérase al la página 21. **Para usar un programa de video de iFIT.com**, refiérase al la página 24. **Para usar un programa de iFIT.com directamente de nuestra página de Internet,** vea la página 25.

COMO ENCENDER LA CORRIENTE

1 Enchufe el cable eléctrico (Vea la página 9).

2 Localice el cortacircuitos de prender/apagar en la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Asegúrese que el cortacircuitos de prender/apagar esté en la posición de prender.

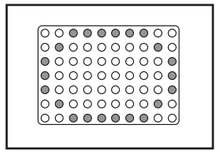
3 Párese en los rieles para los pies de la máquina para correr. Encuentre el sujetador conectado a la llave (vea el dibujo a la página 11) y deslícelo a la cintura de su ropa. A continuación, guie el cable conectado al gancho **debajo del sensor de pulso del mango**, e inserte la llave en la consola. Después de un momento, las pantallas y varios indicadores se encenderán. **Pruebe el sujetador cuidadosamente tomando unos pasos hacia atrás hasta que la llave se salga de la consola. Si la llave no se sale de la consola, ajuste la posición del sujetador como sea necesario.**

COMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1 Inserte la llave completamente en la consola.

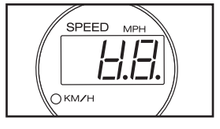
Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE arriba.

2 Seleccione la función manual.



Cuando la llave se inserte, la función manual se seleccionará. Si usted ha seleccionado un programa, seleccione la función manual presionando el botón de Seleccionar Programa repetidamente hasta que una pista aparezca en la gráfica. Asegurase que el indicador en el botón de iFIT.com *no* esté encendido.

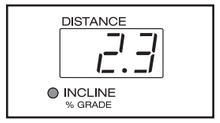
3 Presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad + para comenzar el programa.



Por un momento después que el botón se haya presionado, la banda para caminar comenzará a moverse a 1 mph. Sostenga las barandas y cuidadosamente comience a caminar. Mientras que usted hace ejercicios, cambie la velocidad de la banda para caminar como lo desee presionando los botones de Velocidad + y –. Cada vez que el botón se presione, el ajuste de velocidad cambiará por 0,1 mph; si un botón se mantiene presionado, el ajuste de velocidad cambiará en aumentos de 0,5 mph. Para cambiar el ajuste de velocidad rápidamente, presione los botones de VELOCIDAD- RÁPIDA. **Nota: La consola puede mostrar la velocidad y distancia en millas o kilómetros. Para simplicidad, todas las instrucciones en este manual se refieren a millas.**

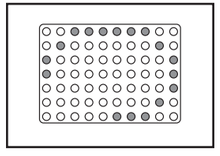
Para parar la banda para caminar, presione el botón de Parar [STOP]. La pantalla de Tiempo/Paso [TIME/PACE] comenzará a prenderse y apagarse intermitentemente con constancia. Para volver a comenzar la banda, presione el botón de Comenzar [START] o el botón de Velocidad +. Nota: Durante los primeros pocos minutos que usted use la máquina para correr, inspeccione la alineación de la banda para caminar, y alinéela si es necesario (vea la página 30).

4 Cambie la inclinación de la máquina para correr como se desea.

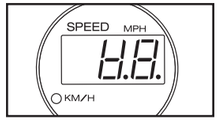


Para cambiar la inclinación de la máquina para correr, presione los botones de Inclinación + y –. Cada vez que uno de los, botones se presione, la inclinación cambiará por 0,5%. Para cambiar el ajuste de inclinación rápidamente, presione los botones de INCLINACIÓN RÁPIDA.

5 Siga su progreso con la gráfica y las pantallas.



La gráfica—Cuando la función manual o la función de iFIT.com se selecciona, la gráfica mostrará una pista de 1/4 de milla. Mientras que usted hace ejercicios, los indicadores alrededor de la pista se encenderán en sucesión hasta que toda la pista esté encendida. La pista entonces se obscurecerá y los indicadores otra vez comenzarán a encenderse en sucesión.



Pantalla de Velocidad—Esta pantalla muestra la velocidad [SPEED] de la banda para caminar. Nota: Cuando el indicador de KM/H arriba de la pantalla de Velocidad esté encendido, la consola mostrará velocidad y distancia en kilómetros; cuando el indicador no esté encendido, la consola mostrará la velocidad y distancia en millas.

8 Cuando usted termine de hacer ejercicios, quite la llave de la consola.

Vea el paso 7 en la página 15.

PRECAUCIÓN: Siempre quite los videocasetes de iFIT.com de su grabadora de video cuando termine usándolos.

COMO USAR LOS PROGRAMAS DIRECTAMENTE DE NUESTRA PÁGINA DE INTERNET

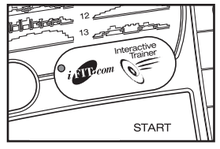
Para usar los programas de nuestra página de internet, la máquina para correr debe estar conectada a su computadora en casa. Vea COMO CONECTAR SU COMPUTADORA en la página 23. Además, usted tiene que tener el internet conectado y un proveedor de servicios de internet. Una lista de requisitos del sistema se encontrará en nuestra página de internet.

Siga los pasos de abajo para usar un programa de nuestra página de Internet.

1 Inserte la llave completamente en la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 12.

2 Seleccione la función iFIT.com.



Cuando la llave se inserte, la función manual se seleccionará. Para usar un programa de nuestra página de Internet, presione el botón de iFIT.com. El indicador en el botón se encenderá.

3 Vaya a su computadora y comience una conexión de internet.

4 Comience a buscar en la internet, si es necesario, y vaya a nuestra página de internet www.iFIT.com.

5 Siga los otros lazos (links) en nuestra página de internet para seleccionar un programa.

Lea y siga las instrucciones en la línea (on-line) para usar el programa.

6 Siga las instrucciones en la línea (on-line) para comenzar el programa.

Cuando comience el programa, comenzará una cuenta atrás en la pantalla.

7 Regrese a la máquina para correr y párese en los rieles de soporte para los pies. Encuentre el sujetador pegado a la llave y deslice el sujetador a la cintura de su ropa.

Cuando la cuenta atrás termine, el programa comenzará y la banda para caminar comenzará a moverse. Sostenga las barandas, párese en la banda para caminar, y comience a caminar. Durante el programa, un sonido electrónico “pío” le alertará cuando la velocidad e/o inclinación de la máquina para correr está por cambiar. **PRECAUCIÓN: Siempre escuche por el sonido “pío” y prepárese para que la velocidad e/o inclinación cambie.**

Si los ajustes de velocidad o inclinación son muy altos o muy bajos, usted puede cambiar los ajustes manualmente en cualquier momento presionando los botones en la consola de Velocidad o Inclinación. **Sin embargo, cuando el próximo “pío” se escuche, la velocidad e inclinación cambiará a los ajustes próximos del programa.**

Para parar la banda para caminar en cualquier momento, presione el botón de Parar en la consola. La pantalla de Tiempo/Paso comenzará a prenderse y apagarse intermitentemente. Para comenzar el programa, presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad + en la consola. Después de un momento, la banda para caminar comenzará a moverse a 1,0 mph. **Cuando el próximo “pío” se escuche, la velocidad e inclinación cambiará a los ajustes próximos del programa.**

Cuando se complete el programa, la banda para caminar se detendrá y la pantalla de Tiempo/Paso comenzará a prenderse y apagarse intermitentemente. Nota: Para usar otro programa presione el botón de Parar y vaya al paso 5.

Nota: Si la velocidad o inclinación de la máquina para correr no cambia cuando el “pío” se escuche, asegúrese que el indicador de iFIT.com esté prendido y que la pantalla de Tiempo/Paso no se esté prendiendo y apagando intermitentemente. Además, asegúrese que el cable audio esté apropiadamente conectado, que esté enchufado completamente, y que no esté enrollado alrededor del cable eléctrico.

8 Siga su progreso con las pantallas.

Vea el paso 5 en la página 12.

9 Cuando el programa ha terminado, quite la llave.

Vea el paso 7 en la página 15.

COMO USAR LOS PROGRAMAS DE VIDEO DE IFIT.COM

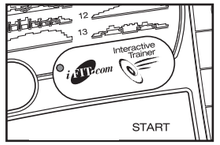
Para usar los videocasetes de iFIT.com, la máquina para correr debe estar conectada a su grabadora de video. Vea COMO CONECTAR LA MÁQUINA PARA CORRER A SU GRABADORA DE VIDEO en la página 23. **Nota: Para comprar videocasetes de iFIT.com, visite nuestra página de internet al www.iFIT.com.**

Siga los pasos de abajo para usar un programa de video de iFIT.com.

1 **Inserte la llave completamente en la consola.**

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 12.

2 **Seleccione la función iFIT.com.**



Cuando la llave se inserte, la función manual se seleccionará. Para usar un programa video de iFIT.com, presione el botón de iFIT.com. El indicador en el botón se encenderá.

3 **Inserte el videocasete de iFIT.com.**

Inserte el videocasete en su Grabadora de Video.

4 **Presione el botón de Andar (PLAY) en su videograbadora.**

Un momento después que el botón se presione, su entrenador personal comenzará a guiarle a través de su entrenamiento. Simplemente siga las instrucciones del entrenador. Nota: Si la pantalla de Tiempo/Paso se está prendiendo y apagando intermitentemente, presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad + de la consola. La máquina para correr no responderá al programa de video mientras que la pantalla de Tiempo/Paso se esté prendiendo y apagando intermitentemente.

Durante el programa de video, un sonido electrónico "pío" le alertará cuando la velocidad e/o inclinación de la máquina para correr está por cambiar. **PRECAUCIÓN: Siempre escuche por el sonido "pío" y esté preparado para los cambios de velocidad e/o inclinación. En algunos casos, la velocidad e/o inclinación pueden cambiar antes que el entrenador personal describa el cambio.**

Si los ajustes de velocidad o inclinación son muy altos o muy bajos, usted puede cambiar los ajustes manualmente en cualquier momento presionando los botones en la consola de Velocidad o Inclinación. Sin embargo, **cuando el próximo "pío" se escuche, la velocidad e inclinación cambiará a los ajustes próximos del programa de video.**

Para parar el programa en cualquier momento, presione el botón de Parar en la consola. La pantalla de Tiempo/Paso comenzará a prenderse y apagarse intermitentemente. Para comenzar el programa, presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad + otra vez. Después de un momento, la banda para caminar comenzará a moverse a 1 mph. **Cuando el próximo "pío" se escuche, la velocidad e inclinación cambiará a los ajustes próximos del programa de video.**

Cuando el programa de disco compacto o video se complete, la banda para caminar se detendrá y la pantalla de Tiempo/Paso comenzará a prenderse y apagarse intermitentemente. Nota: Para usar otro programa de video, presione el botón Parar o quite la llave y vaya al paso 1 en esta página.

Nota: Si la velocidad o inclinación de la máquina para correr no cambia cuando se oye el "pío":

- **Asegúrese que el indicador de iFIT.com esté prendido que la pantalla de Tiempo/Paso no esté prendiéndose y apagándose intermitentemente. Si la pantalla de Tiempo/Paso está prendiéndose y apagándose intermitentemente, presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad + en la consola.**
- **Ajuste el volumen de su videograbadora. Si el volumen está muy alto o muy bajo, la consola quizá no detecte las señales del programa.**
- **Asegúrese que el cable audio esté apropiadamente conectada, que esté completamente enchufado, y que no esté enrollado alrededor del cable eléctrico.**

5 **Siga su progreso con la gráfica y las pantallas.**

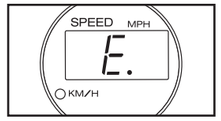
Vea el paso 5 en la página 12.

6 **Mida su ritmo cardiaco si lo desea.**

Vea el paso 6 en la página 13.

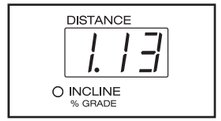
7 **Encienda los ventiladores si lo desea.**

Vea el paso 7 en la página 13.



Para cambiar la unidad de medidas, primero mantenga sostenido el botón de Parar mientras que inserta la llave dentro de la consola. Una "E" para millas (Inglesas) o una "M" para kilómetros (métricos) aparecerá en la pantalla de Velocidad. Presione el botón de Velocidad + para cambiar la unidad de medida. Cuando la unidad de medida esta seleccionada, quite la llave

Pantalla de Calorías/ Pulso—Esta pantalla muestra el número aproximado de *calorías* [CALORIES] y *calorías grasa* [FAT CALS] que usted ha quemado (vea QUEMAR GRASA en la página 32). La pantalla cambiará de un número a otro cada cuantos segundos. La pantalla también le mostrará su ritmo cardíaco cuando use el sensor de pulso del mango o el sensor de pulso para el pecho.



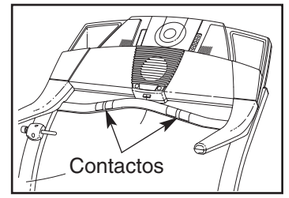
Pantalla de Distancia/ Inclinación—Esta pantalla muestra la distancia [DISTANCE] que Usted ha caminado o corrido y el nivel de inclinación [INCLINE] de la máquina para correr. La pantalla cambiará de un número al otro cada cuantos segundos. Nota: Cada vez que el nivel de inclinación cambia, la pantalla mostrará el nivel de inclinación por algunas segundos.

Pantalla de Tiempo/ Paso—Cuando se seleccione la función manual o un programa de iFIT.com, esta pantalla muestra el tiempo [TIME] transcurrido y su paso actual [PACE] (el Paso se mide en *minutos por milla*). La pantalla cambiará de un número al otro cada cuantos segundos. Cuando un programa se selecciona (excepto el programa de pulso 4), la pantalla mostrará el tiempo *restante* en el programa en vez del tiempo transcurrido.

Para reajustar las pantallas, presione el botón de Parar, quite la llave, y vuelva a insertar la llave.

6 **Mida su ritmo cardiaco si lo desea.**

Usted puede medir su ritmo cardíaco usando el sensor de pulso para el pecho o el sensor de pulso del mango.



Para usar el sensor de pulso del mango, primero asegúrese que sus manos estén limpias. A continuación **párese en los rieles para los pies** y sostenga el sensor de pulso del mango, con sus manos en los contactos de metal. **Evite mover sus manos.** Cuando el pulso se ha detectado, dos guiones (– –) aparecerán en la pantalla de Calorías/Pulso, y entonces su pulso se mostrará. **Para la lectura de ritmo cardíaco más precisa, continúe sosteniendo los contactos por aproximadamente 15 segundos.**

7 **Encienda los ventiladores si lo desea.**

Para encender el ventilador, presione el botón debajo del ventilador. Para encender el ventilador a una velocidad alta, presione el botón otra vez. Para apagar el ventilador, presioné el botón por tercera vez. Nota: Algunos minutos después que la banda para caminar se halla detenido, el ventilador se apagará automáticamente.

8 **Cuando usted termine de hacer ejercicios, quite la llave de la consola.**

Pise los rieles para los pies, presione el botón de Parar y **asegúrese de que la inclinación de la máquina para correr esté de la posición más bajo. La inclinación tiene que estar en el ajuste mínimo cuando la máquina para correr se suba a la posición de almacenamiento o la máquina para correr se dañará.** A continuación, quite la llave de la consola y guarde la llave en un lugar seguro. **Nota: Si las pantallas e indicadores en la consola se mantienen encendidos después que se quite la llave, la consola está en la función "demo." Refiérase a la página 26 para apagar la función demo.**

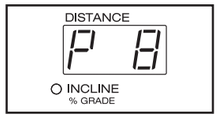
Cuando usted ha terminado de usar la máquina para correr, mueva el interruptor de prender/apagar cerca del cable eléctrico a la posición de apagar.

COMO USAR PROGRAMAS PREAJUSTADOS

1 Inserte la llave completamente en la consola.

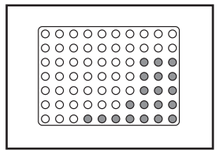
Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 12.

2 Seleccione uno de los programas preajustados.



Cuando la llave se inserte, la función manual se seleccionará. Para seleccionar un programa preajustado, presione el botón de Seleccionar Programa repetidamente hasta que las letras “P8,” “P9,”, “P10,” “P11,” “P12,” o “P13” aparezca en la pantalla de Distancia/Inclinación.

Cuando un programa preajustado se selecciona, la pantalla de Velocidad hará la señal intermitente del ajuste máximo del programa por algunos segundos. La pantalla de Tiempo/Paso mostrará cuanto durará el programa.



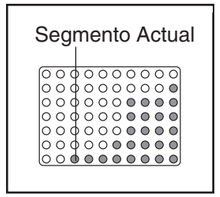
La gráfica mostrará los primeros siete ajustes de velocidad del programa. Nota: Los diagramas numerados del 8 al 13 en el lado izquierdo del programa muestran como la velocidad e inclinación cambiarán durante los programas preajustados. Por ejemplo, el diagrama número 12 muestra que durante el programa 12 preajustado, la velocidad aumentará gradualmente durante la primera mitad del programa, y entonces disminuirá durante la última mitad; la inclinación se mantendrá constante.

3 Presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad + para comenzar el programa.

Un momento después que el botón se presione, la máquina para correr automáticamente se ajustará a los primeros ajustes de la velocidad e inclinación del programa. Sostenga las barandas y comience a caminar.

Cada programa está dividido en varios segmentos de tiempo de diferentes duraciones. Un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación están programados para cada segmento. Nota: El mismo ajuste de velocidad e/o inclinación se puede programar para segmentos consecutivos.

El ajuste de velocidad para el primer segmento se mostrará en la columna intermitente del Segmento Actual de la gráfica. (Los ajustes de inclinación no se muestran en la gráfica) Los ajustes de velocidad para los siete segmentos se mostrarán en las siete columnas a la derecha.



Cuando solo queden tres segundos en el primer segmento del programa, ambas columnas del Segmento Actual y de la columna a la derecha mostrará una señal intermitente y una serie de tonos sonarán. Si la velocidad e/o inclinación de la máquina para correr está por cambiar, la pantalla de Velocidad y/o la pantalla de Distancia y de Inclinación hará la señal intermitente para alertarlo. Cuando el primer segmento se complete, *todos los ajustes de velocidad se moverán una columna a la izquierda*. El ajuste de velocidad para el segundo segmento entonces se mostrará en la columna intermitente del Segmento Actual y la máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación para el segundo segmento. Nota: Si todos los indicadores en la columna del Segmento Actual están encendidos después que los ajustes de velocidad se han movido a la izquierda, *los ajustes de velocidad se moverán hacia abajo* de tal manera que solo los indicadores más altos aparecen en la pantalla del programa. Si algunos de los indicadores en la columna del Segmento Actual no están encendidos cuando los ajustes de velocidad se vuelven a mover a la izquierda, los ajustes de velocidad se moverán hacia arriba otra vez.

El programa continuará hasta que el ajuste de velocidad para el último segmento se muestre en la columna del Segmento Actual y no quede tiempo. La banda para caminar entonces se detendrá hasta parar.

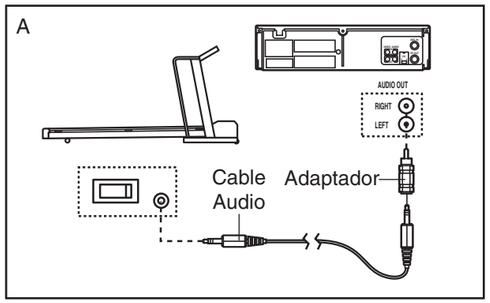
Si el ajuste de velocidad o inclinación está muy alto o muy bajo en cualquier momento durante el programa, usted puede cambiar el ajuste manualmente presionando los botones de Velocidad o Inclinación. Cada cuantos segundos uno de los botones de Velocidad se presionan, un indicador adicional se prenderá o obscurecerá en la columna del Segmento Actual. (Si alguna de las columnas a la derecha de la columna del Segmento Actual tiene el mismo número de indicadores prendidos que la columna del Segmento Actual, un indicador adicional se puede prender o obscurecer en estas columnas también.) **Nota: Cuando el siguiente segmento del programa comience, la máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación para el siguiente segmento.**

COMO CONECTAR LA MÁQUINA PARA CORRER A SU GRABADORA DE VIDEO O SU COMPUTADORA

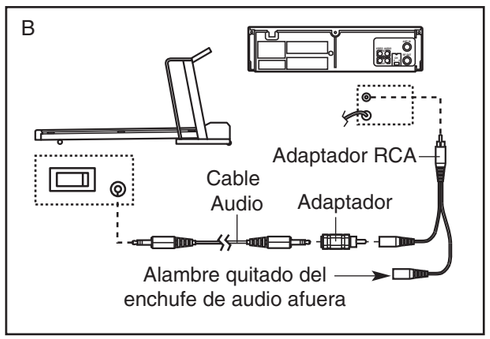
COMO CONECTAR SU VIDEOGRABADORA

Nota: Si su videograbadora tiene un enchufe de audio afuera (AUDIO OUT), vea la instrucción A abajo. Si el enchufe de audio afuera se está usando vea la instrucción B. Si usted tiene una televisión con una videograbadora incorporada, vea la instrucción B.

A. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro lado del cable en el adaptador. Enchufe el adaptador en el enchufe de audio afuera en su videograbadora.



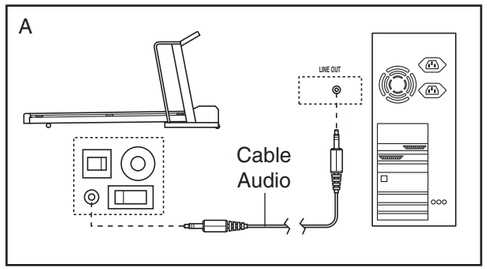
B. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en el adaptador. Enchufe el adaptador en un adaptador RCA (disponible en tiendas de aparatos electrónicos). A continuación, quite el alambre que actualmente está enchufado al enchufe de audio afuera en su videograbadora y enchufe el alambre en el lado no usado del adaptador-Y. Enchufe el adaptador-Y en el enchufe de audio afuera en su videograbadora.



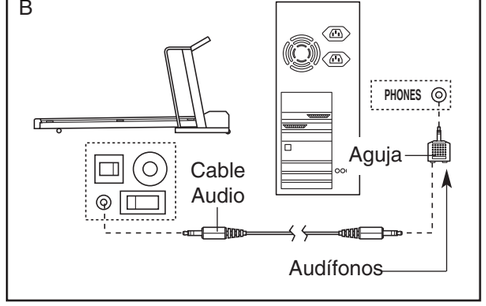
COMO CONECTAR SU COMPUTADORA

Nota: Si su computadora tiene un enchufe de línea afuera (LINE OUT) de 3,5mm, vea la instrucción A. Sí su computadora solo tiene un enchufe de audífonos (PHONES), vea la instrucción B.

A. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable audio en el enchufe de línea afuera en su computadora.



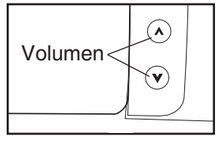
B. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en una aguja. Enchufe la aguja en los enchufe de audífonos en su computadora. Enchufe sus audífonos o bocinas en el otro lado de la aguja.



Nota: Si la velocidad o inclinación de la máquina para correr no cambia cuando se escucha el "pío", asegúrese que el indicador de iFIT.com se enciende y que la pantalla de Tiempo/Paso no esté haciendo la señal intermitente. Si la pantalla de Tiempo/Paso está haciendo la señal intermitente, presione el botón de Velocidad + en la consola.

5 **Ajuste el volumen si lo desea.**

Para ajustar el volumen, presione los botones del volumen al lado del Toca-Discos Compactos.



6 **Siga su progreso con la gráfica y las pantallas.**

Vea el paso 5 en la página 12.

7 **Mida su ritmo cardiaco si lo desea.**

Vea el paso 6 en la página 13.

8 **Encienda los ventiladores si lo desea.**

Vea el paso 7 en la página 13.

9 **Cuando usted termine de hacer ejercicios, quite la llave de la consola.**

Vea el paso 7 en la página 15.

PRECAUCIÓN: Siempre quite los Discos Compactos de iFIT.com del Toca-Discos Compactos cuando termine usándolos.

COMO TOCAR DISCOS COMPACTO DE MÚSICA

Si lo desea, usted puede tocar sus propios Discos Compactos de música en el Toca-Discos Compactos. Antes de tocar Discos Compactos de música, seleccione la función manual de la consola (vea COMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL en la página 12). **Nota: Dado a la naturaleza de los Discos Compactos, la habilidad que tenga el tocador para leer los Discos Compactos Grabados mientras que un usuario esté corriendo vigorosamente en la máquina para correr puede ser afectada por factores como la condición del Disco Compacto Grabado y la calidad del aparato que lo grabó para crear el Disco Compacto Grabado.**

Usted también puede usar sus propios auriculares con el toca-disco. Se recomiendan auriculares con almohadillas de espuma para las orejas para minimizar la posibilidad de electrocución causada por estática eléctrica. Enchufe sus auriculares dentro del toma corriente debajo del ventilador. Asegure el cable de los auriculares a su ropa para retirar el cable del área inmediata del ejercicio.

Para parar el programa, presione el botón de Parar. La pantalla de Tiempo/Paso comenzará a prenderse y apagarse intermitentemente. Para volver a comenzar el programa, presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad +. La banda para caminar comenzará a moverse a 1 mph. Cuando el segmento siguiente del programa comience, la máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación para el siguiente segmento.

4 **Siga su progreso con las pantallas.**

Vea el paso 5 en la página 12.

5 **Mida su ritmo cardíaco, si lo desea.**

Vea el paso 6 en la página 13.

6 **Encienda los ventiladores si lo desea.**

Vea el paso 7 en la página 13.

7 **Cuando usted termine de hacer ejercicios, quite la llave de la consola.**

Cuando el programa se haya terminado, **asegúrese que la inclinación de la máquina para correr esté en el ajuste más bajo.** A continuación, quite la llave de la consola y guarde la llave en un lugar seguro. **Nota: Si las pantallas e indicadores en la consola se mantienen encendidos después que se quite la llave, la consola está en la función "demo." Refiérase a la página 26 para apagar la función demo.**

Cuando termine de usar la máquina para correr, mueva el interruptor de prender/apagar cerca del cable eléctrico a la posición de apagar y desenchufe el cable eléctrico.

COMO USAR PROGRAMAS DE PULSO

⚠ PRECAUCIÓN: Si tiene problemas de corazón, o si tiene más de 60 años de edad y ha estado inactivo, no use los programas de ritmo cardíaco. Si usted está tomando medicaciones regularmente, consulte con su médico para saber si la medicación le afectará su ritmo cardíco del ejercicio.

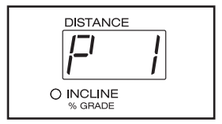
1 Póngase el sensor de pulso para el pecho.

Usted tiene que usar el sensor de pulso para el pecho para usar un programa de pulso. Vea las instrucciones en la página 9.

2 Inserte la llave completamente dentro de la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 12.

3 Seleccione un programa de ritmo cardíaco.

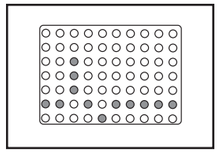


Cuando la llave se inserte, la función manual se seleccionará. Para seleccionar un programa de pulso, presione el botón de SELECCIONAR PROGRAMA repetidamente hasta que una “P1,” “P2,” “P3,” o “P4” aparezca en la pantalla de Distancia/Inclinación.

Los diagramas numerados del 1 al 4 en el lado izquierdo de la consola muestran como el ritmo cardíaco como meta cambiará durante los programas. Durante el programa de pulso 1, su ritmo cardíaco alcanzará aproximadamente 85% de su ritmo cardíaco máximo estimado; durante el programa de pulso 2 y 3, su ritmo cardíaco alcanzará aproximadamente 80% de su rimo cardíaco máximo estimado; durante el programa 4, su ritmo cardíaco se mantendrá cerca de un nivel que usted haya seleccionado.

Nota: Su rimo cardíaco máximo estimado se determina restando su edad de 220. Por ejemplo, si usted tiene 30 años, su ritmo cardíaco máximo estimado es 190 latidos por minuto (220-30=190).

Durante los programas de ritmo cardíaco, la gráfica mostrará una gráfica que representa su ritmo cardíaco. Cada vez un latido se descubrío, un pico adicional aparecerá.



4 Entre su edad.

Cuando se selecciona un programa de ritmo cardíaco, las letras AGE y el ajuste de edad actual comenzará a hacer la señal intermitente en la pantalla de Calorías/Pulso. Si usted ya entro su edad, simplemente presione el botón de Entre. Si usted no ha entrado su edad, presione los botones de + y – al lado de su botón de Entrar para Entrar su edad. Entonces presione el botón de Entre.

5 Entre su rimo cardíaco como meta.

Si se selecciona el programa de pulso 1, 2 o 3, vaya al paso 6. Si se selecciona el programa de pulso 4, siga las instrucciones de abajo.

Después que usted haya entrado su edad, las letras “PLS” y el ajuste de ritmo cardíaco como meta para el programa hará la señal intermitente en la pantalla de Calorías/Pulso. Si lo desea, presione los botones de + y – al lado del botón de Entrar para cambiar el ajuste de ritmo cardíaco como meta. Cuando el ajuste deseado se muestre, presione el botón de Entrar .

6 Entre una velocidad máxima.

A continuación, las letras “SPd” y el ajuste de velocidad máxima del programa harán la señal intermitente en la pantalla de Calorías/Pulso. Si lo desea, presione los botones de + y – al lado del botón de Entrar para cambiar el ajuste de velocidad máximo. Cuando el ajuste deseado se muestre, presione el botón de Entrar.

COMO USAR LOS PROGRAMAS DE DISCO COMPACTO DE IFIT.COM

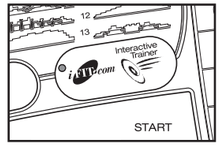
Cuando usted use un programa de Disco Compacto de iFIT.com, un entrenador personal certificado le guiará por su entrenamiento mientras que el programa interactivamente contrala la velocidad e inclinación de la máquina para correr. **Nota: Para comprar Discos Compactos de iFIT.com, visite nuestra página de internet al www.iFIT.com**

Siga los pasos de abajo para usar un programa de Disco Compacto de iFIT.com.

1 Inserte la llave en la consola.

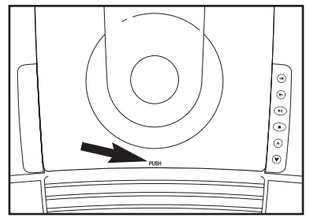
Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 12.

2 Seleccione la función de iFIT.com



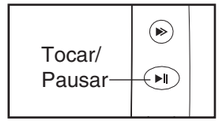
Cuando la llave esté insertada, la función manual se seleccionará. Para usar los Discos Compactos de iFIT.com, presione el botón de IFIT.com. El indicador en el botón se encenderá.

3 Inserte un Disco Compacto de iFIT.com dentro del Toca-Discos Compactos.

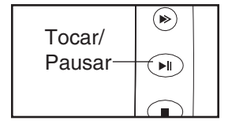


Para abrir el Toca-Discos Compactos, presione la tapa del Toca-Discos Compactos en el lugar indicado. Cuidadosamente inserte un Disco Com-pacto de iFIT.com dentro del toca disco compacto y cierre la tapa.

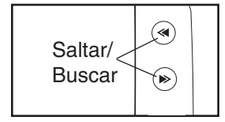
4 Presione el botón de Tocar/Pausar para comenzar el programa.



Para comenzar el programa de Disco Compacto, presione el botón de Tocar/Pausar al lado del Toca-Discos Compactos. Un momento después que se presione el botón, su entrenador personal comenzará a guiarlo por su entrenamiento. Simplemente siga las instrucciones del entrenador personal. Nota: Si la pantalla de Tiempo/Paso hacen la señal intermitente, presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad + en la consola. La máquina para correr no responderá a un programa de Disco Compacto mientras que la pantalla de Tiempo/Paso hace la señal intermitente.



Durante el programa de Disco Compacto, un sonido “pio” electrónico le alertará cuando la velocidad e/o inclinación de la máquina para correr esté por cambiar. **PRECAUCIÓN: Siempre prepárese para escuchar el “pio” para estar listo para los cambios de velocidad e/o inclinación. En algunos instantes, la velocidad e/o inclinación puede cambiar antes que el entrenador describa el cambio.**



Si el ajuste de velocidad o inclinación está muy alto o muy bajo, usted puede cambiar el ajuste manualmente en cualquier momento presionando los botones de Velocidad o Inclinación en la consola. Sin embargo, **Cuando el siguiente “pio” se escuche, la velocidad y/o inclinación cambiarán a los siguientes ajustes del programa de Disco Compacto.**

Para detener el programa en cualquier momento, presione el botón de Parar en la Consola y entonces presione el botón de Tocar/Pausar al lado del Toca-Discos Compactos. La pantalla de Tiempo/Paso comenzará a hacer la señal intermitente. Para volver a comenzar el programa, presione el botón de Tocar/Pausar y entonces presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad + en la consola. Después de un momento, la banda para caminar comenzará a moverse a 1 mph. **Cuando el siguiente “pio” se escuche, la velocidad e inclinación cambiará a los siguientes ajustes del programa de Disco Compacto.**

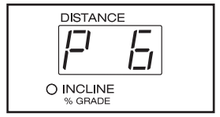
Cuando el programa de Disco Compacto se complete, la banda para caminar se detendrá hasta parar y entonces la pantalla de Tiempo/Paso comenzará a hacer la señal intermitente. Nota: Para seleccionar un programa diferente en el Disco Compacto, presione los botones de Saltar/Buscar al lado del Toca-Discos Compactos.

COMO CREAR PROGRAMAS HECHO A SU MEDIDA

1 Inserte la llave completamente en la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 12.

2 Seleccione uno de los programas hecho a su medida.



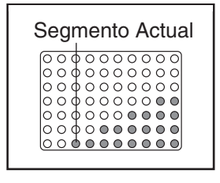
Cuando la llave se inserte, la función manual se seleccionará. Para seleccionar un programa hecho a su medida, presione el botón de Seleccionar Programa repetidamente hasta que las letras “P6” o “P7” aparezca en la pantalla de Distancia/Inclinación.

Cuando un programa hecho a su medida se seleccione, el pantalla del programa mostrará un diagrama simplificado del programa. La pantalla de Tiempo mostrará cuanto tiempo el programa durará.

Nota: Si solo tres columnas de indicadores están encendidas en la gráfica, vea COMO CREAR UN PROGRAMA HECHO A SU MEDIDA en la página 19.

3 Presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad + para comenzar el programa.

Un momento después que el botón se presione, la banda para caminar comenzará a moverse. Sostenga las barandas y comience a caminar.



Cada programa está dividido en varios segmentos de un minuto. Un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación están programados para cada segmento. El ajuste de velocidad para el primer segmento se mostrará en la columna intermitente del Segmento Actual de la gráfica. (Los ajustes de inclinación no se muestran en la gráfica.) Los ajustes de velocidad para los siete siguientes segmentos se mostrarán en las columnas a la derecha.

Cuando solo queden tres segundos en el primer segmento del programa, la columna del Segmento Actual y la columna a la derecha harán la señal intermitente, una serie de tonos sonarán, la pantalla de Velocidad y la pantalla de Distancia/Inclinación harán la señal intermitente, y *todos los ajustes de velocidad se moverán una columna a la izquierda*. El ajuste de velocidad para el segundo segmento entonces se mostrará en la columna intermitente de segmento actual y la máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación para el segundo segmento.

La banda para caminar comenzará a moverse a 1 mph. Cuando el siguiente segmento del programa comience, la máquina para correr automáticamente se cambiará a los ajustes de velocidad e Inclinación para el siguiente segmento.

Si lo desea, usted puede redefinir el programa mientras que usa el programa. **Para cambiar el ajuste de velocidad o inclinación durante el segmento actual,** simplemente presione los botones de Velocidad o Inclinación. Cuando el segmento actual se complete, el ajuste nuevo entonces se guardará en la memoria. **Para aumentar el tiempo del programa,** primero espere hasta que el programa se complete. Entonces, presione el botón de Comenzar y programe los ajustes de velocidad e inclinación por todos los segmentos adicionales que desee. Nota: Mientras que usted esté añadiendo segmentos al programa, los ajustes de velocidad en la pantalla del programa no se moverán a la izquierda. En vez, cada vez que un segmento se complete, *la columna intermitente del Segmento Actual se moverá una columna a la derecha.* Si la columna de Segmento Actual alcanza el lado derecho de la pantalla del programa, cuando se complete el segmento actual *todas las columnas de indicadores en la pantalla del programa se moverán tres columnas a la izquierda.* Cuando usted ha añadido *todos los segmentos deseados, presione el botón de Parar dos veces.* **Para disminuir el tiempo del programa,** presione el botón de Parar dos veces en cualquier momento antes que el programa se complete.

Para parar el programa temporalmente, presione el botón de Parar. Todas las pantallas harán pausa y la pantalla de Tiempo comenzará la señal intermitente. Para volver a comenzar el programa, presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad +. La banda para caminar comenzará a moverse a 1 mph. Cuando el siguiente segmento del programa comience, la máquina para correr automáticamente se cambiará a los ajustes de velocidad e inclinación para el siguiente segmento.

4 Siga su progreso con las pantallas.

Vea el paso 5 en la página 12.

5 Mida su ritmo cardíaco, si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 13.

6 Cuando usted termine de hacer ejercicios, quite la llave de la consola.

Vea el paso 7 en la página 15.

7 Presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad + para comenzar el programa.

Un momento después que el botón se presione, la máquina para correr automáticamente se ajustará a los primeros ajustes de la velocidad e inclinación del programa. Sostenga las barandas y comience a caminar.

Cada programa de pulso se divide en varios segmentos de tiempo con diferentes cantidades de tiempo. Un ritmo cardíaco como meta se programa para cada segmento. Nota: Si el programa 4 de pulso se selecciona, el mismo ritmo cardíaco como meta se programa para todos los segmentos.

Durante cada segmento, la consola regularmente compara su ritmo cardíaco al ritmo cardíaco como meta actual. Si su ritmo cardíaco está muy abajo o muy arriba de su ritmo cardiaco como meta, la velocidad de la máquina para correr automáticamente aumentará o disminuirá para traer su ritmo cardíaco más cerca al ritmo cardíaco como meta. Si la velocidad alcanza el ajuste de velocidad máximo del programa (vea el paso 6 en la página 16) y su ritmo cardíaco todavía está muy abajo del ritmo cardíaco como meta actual, la inclinación de la máquina para correr también aumentará para acercarlo más al ritmo cardíaco como meta.

Durante los últimos tres segundos de cada segmento, una serie de tonos sonarán y la pantalla de Velocidad y la pantalla de Distancia/Inclinación harán la señal intermitente.

El programa continuará hasta que el último segmento se termine. La banda para caminar entonces se detendrá hasta parar.

Si la velocidad o el ajuste de inclinación está muy alto o muy bajo, usted puede cambiar el ajuste con los botones de Velocidad o Inclinación. Sin embargo, cada vez que la consola compara su ritmo cardíaco al ajuste actual de ritmo cardíaco como meta, la velocidad e/o inclinación de la máquina para correr puede automáticamente aumentar o disminuir para acercarlo al ajuste de ritmo cardíaco como meta.

Si no se detecta su pulso durante el programa, las letras PLS harán la señal intermitente en la pantalla de Calorías/Pulso y la velocidad e inclinación de la máquina para correr puede disminuir automáticamente hasta que se detecte su pulso. Si esto ocurre, vea PROBLEMAS CON EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO en la página 9.

Para parar el programa en cualquier momento, presione el botón de Parar. Los programas de pulso no se deben parar temporalmente y entonces reanudar. Para usar otra vez un programa de ritmo cardíaco, vuelva a seleccionar el programa y comiéncelo desde el principio.

8 Siga su progreso con las pantallas.

Vea el paso 5 en la página 12.

9 Cuando el programa se ha completado, saque la llave.

Vea el paso 7 en la página 13.

10 Cuando usted termine de hacer ejercicios, quite la llave de la consola.

Vea el paso 7 en la página 15.

COMO USAR EL PROGRAMA DE PRUEBA DE BIENESTAR FÍSICO

El programa de prueba de bienestar físico mide su nivel máximo de VO2. Para mejores resultados, el programa no se debe usar si usted ya ha hecho ejercicios durante el día. Siga los pasos de abajo para usar el programa.

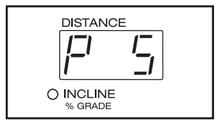
1 Póngase el sensor de pulso para el pecho.

Usted debe ponerse el sensor de pulso para el pecho para usar un programa de prueba de bienestar físico. Vea las instrucciones en la página 9.

2 Inserte la llave completamente dentro de la consola.

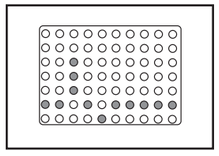
Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 12.

3 Seleccione el programa de prueba de bienestar físico.



Cuando la llave esté insertada, la función manual se seleccionará. Para seleccionar el programa de prueba de bienestar físico, presione el botón de Seleccionar Programa repetidamente hasta que una “P5” aparezca en la pantalla de Distancia/Inclinación.

Cuando el programa de prueba de bienestar físico se seleccione, la pantalla de Tiempo/Paso mostrará que el programa toma 9 minutos.



Durante el programa de prueba de bienestar físico, la gráfica mostrará una gráfica que se mueve representando su ritmo cardíaco. Cada vez que se detecte un latido de corazón, otro pico aparecerá.

4 Entre su sexo

Cuando se selecciona el programa de prueba de bienestar físico, las letras “GEn” (genero) y una “m” (masculino) o una “F” (femenino) hará la señal intermitente en la pantalla de Calorías/ Pulso. Presione los botones de + y – al lado del botón de Entrar para seleccionar un genero, y entonces presione el botón de Entrar .

5 Entre su edad.

Después que usted haya entrado su sexo, la palabra “AGE” y el ajuste de edad actual hará la señal intermitente en la pantalla de Caloría/Pulso. Si usted ya ha entrado su edad, simplemente presione el botón de Entrar. Si usted no ha entrado su edad, presione los botones de + y – al lado del botón de Entrar para Entrar su edad. Entonces, presione el botón de Entrar .

6 Presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad + para comenzar el programa.

Un momento después que el botón se presione, la máquina para correr automáticamente se ajustará a los primeros ajustes de la velocidad e inclinación del programa. Sostenga las barandas y comience a caminar.

Durante el programa de prueba de bienestar físico, la consola automáticamente contralará la velocidad e inclinación de la máquina para correr. Cuando el programa se haya completado, al banda para caminar se detendrá hasta parar y su nivel máximo de VO2 aparecerá en la pantalla de Tiempo/Paso.

Nota: Si su ritmo cardíaco excede el 70% de su ritmo cardíaco máximo estimado durante la primera parte del programa, si su ritmo cardíaco excede el 85% de su ritmo cardíaco máximo estimado por más de algunos segundos en cualquier momento durante el programa, o si su pulso no se detecta por algunos segundos durante el programa (las letras “PLS” harán la señal intermitente en la pantalla de Caloría/Pulso), la prueba de bienestar físico se detendrá y un cero (0) aparecerá en la pantalla de Tiempo/Paso.

7 Siga su progreso con las pantallas.

Vea el paso 5 en la página 12.

8 Cuando el programa se ha completado, saque la llave.

Vea el paso 7 en la página 13.

9 Cuando usted termine de hacer ejercicios, quite la llave de la consola.

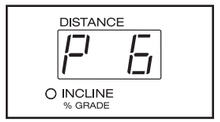
Vea el paso 7 en la página 15.

COMO CREAR PROGRAMAS HECHO A SU MEDIDA

1 Inserte la llave completamente en la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 12.

2 Seleccione uno de los programas hecho a su medida.

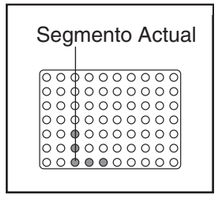


Cuando la llave se inserte, la función manual se seleccionará. Para seleccionar un programa hecho a su medida, presione el botón de Seleccionar Programa repetidamente hasta que las letras “P6” o “P7” aparezca en la pantalla de Distancia/Inclinación.

Nota: Si el programa hecho a su medida no se ha definido todavía, tres columnas de indicadores se encenderán en la pantalla del programa. Si más de tres columnas de indicadores se han encendido, refiérase a COMO USAR LOS PROGRAMAS HECHOS A SU MEDIDA en la página 20.

3 Presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad + y programe los ajustes de la velocidad e inclinación deseados.

Por un momento después que el botón se hay presionado, la banda para caminar comenzará a moverse. Sostenga las barandas y comience a caminar.



Vea la gráfica. Cada programa hecho a su medida está dividido en segmentos de un minuto. Un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación se puede programar para cada segmento. El ajuste de velocidad del primer segmento se muestra en la columna de Segmento Actual de la gráfica. (Los ajustes de inclinación no se muestran en la gráfica.) Para programar los ajustes de velocidad e inclinación para el primer segmento, simplemente ajuste la velocidad e inclinación de la máquina para correr a los niveles deseados con los botones de Velocidad e Inclinación. Cada cuantas veces que se presione los botones de Velocidad, un indicador adicional se encenderá o se obscurecerá en la columna de Segmento Actual.

Cuando el primer segmento del programa se completa, el ajuste actual de velocidad y el ajuste actual de inclinación se guardará en la memoria. *Las tres columnas de indicadores entonces se moverán una columna a la izquierda*, y el ajuste de velocidad para el segundo segmento se mostrará en la columna intermitente de Segmento Actual. Programe un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación para el segundo segmento como se describe arriba. Nota: Después que se complete el tercer segmento, las columnas de indicadores en la pantalla del programa no se moverán más a la izquierda. En vez, cada vez que un segmento se complete, *la columna intermitente del Segmento Actual se moverá una columna a la derecha.* Si el Segmento Actual alcanza el lado derecho de la pantalla del programa, cuanto el segmento actual se complete *todas las columnas de los indicadores en la pantalla del programa se moverán tres columnas a la izquierda.*

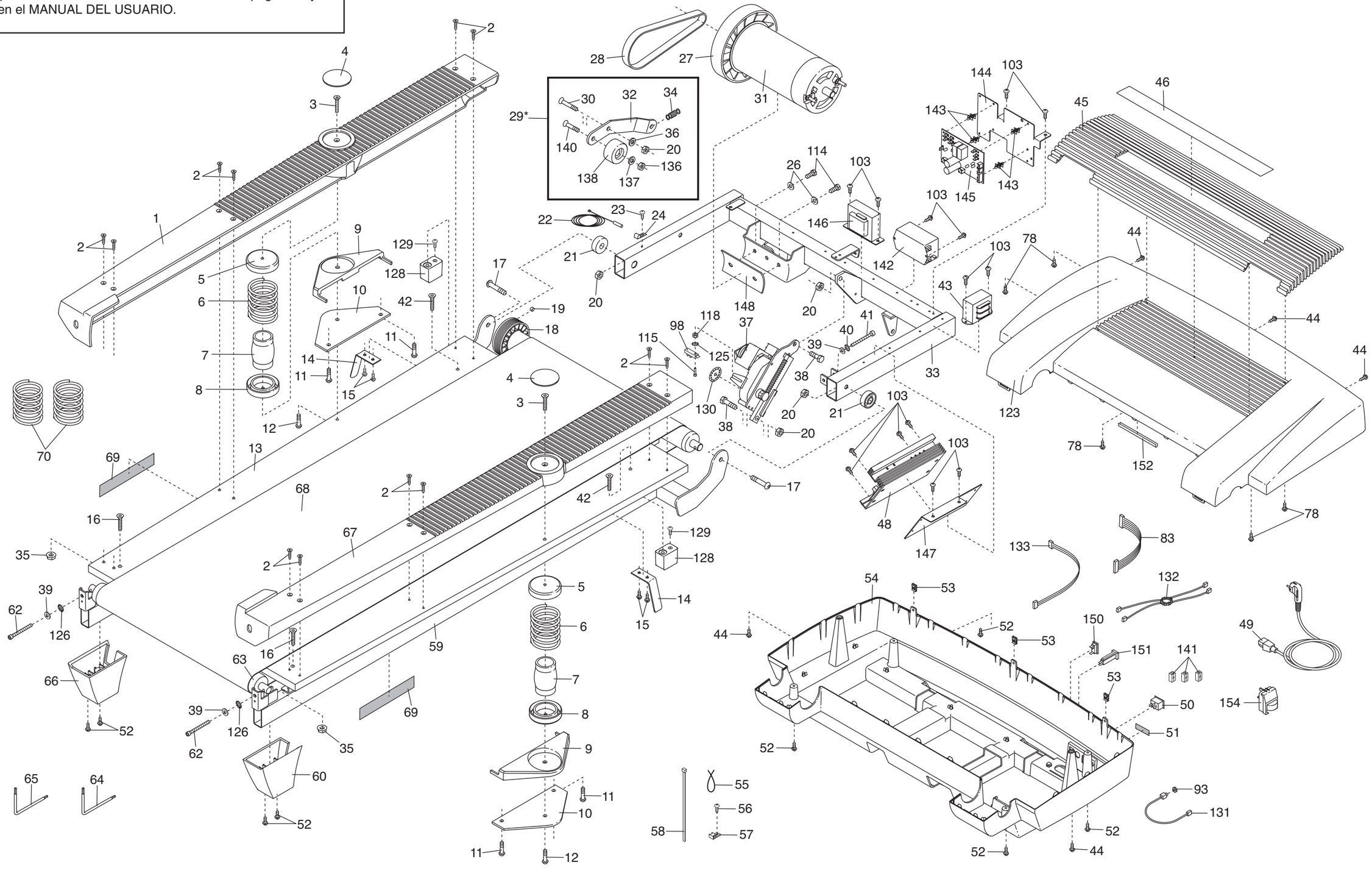
Continúe programando los ajustes de velocidad e inclinación para todos los segmentos que desee; los programas hechos a su medida pueden tener hasta cuarenta segmentos. Cuando usted haya terminado con su entrenamiento, presione el botón de Parar dos veces. Los ajustes de velocidad e inclinación que usted ha programado y el número de segmentos que usted ha programado entonces se guardarán en la pantalla.

4 Cuando el programa ha terminado, quite la llave.

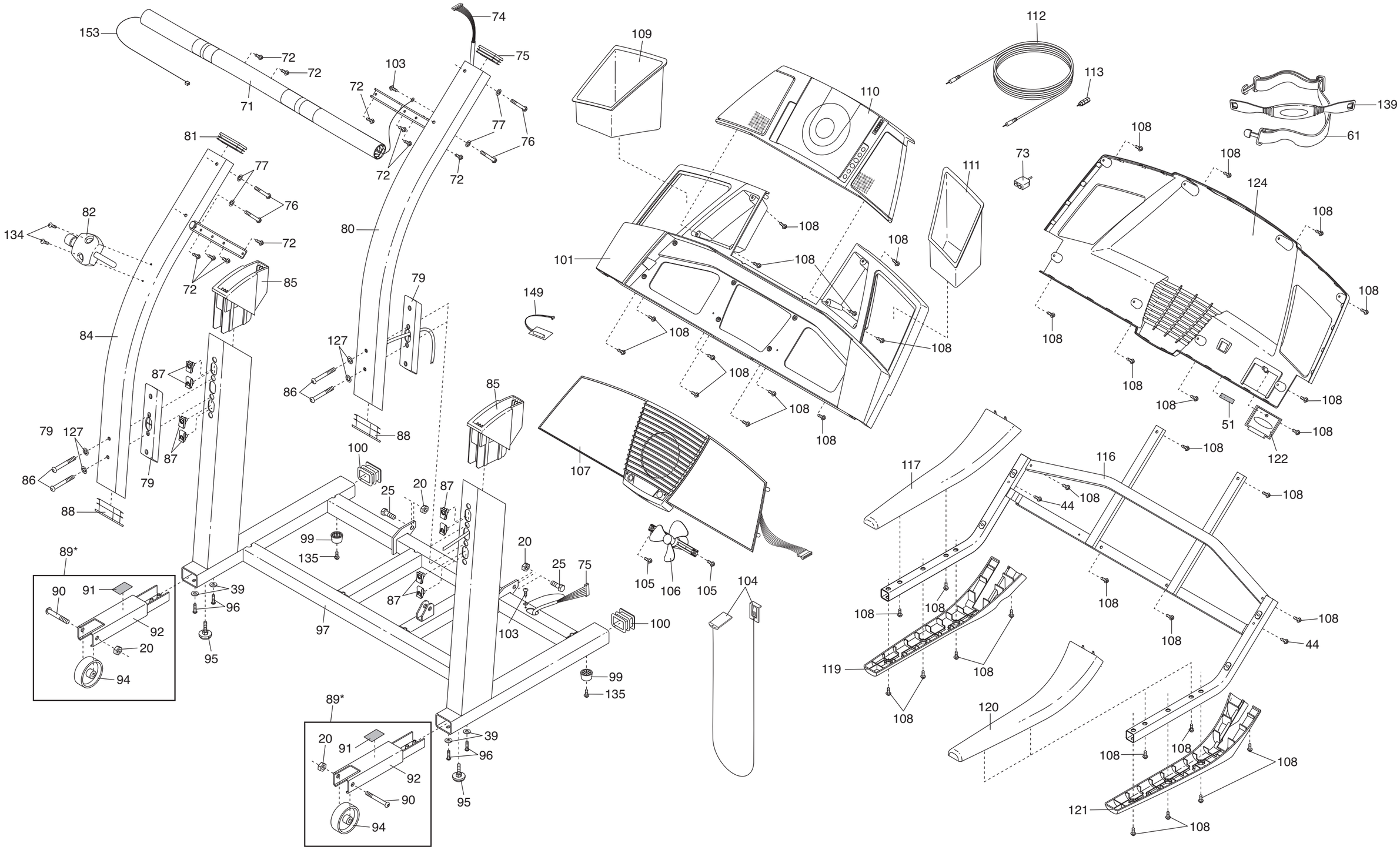
Vea el paso 7 en la página 15.

Para identificar las piezas que se muestran en este dibujo de las piezas, vea la LISTA DE LAS PIEZAS en la página 34 y 35 en el MANUAL DEL USUARIO.

DIBUJO DE LAS PIEZAS—Núm. de Modelo PETL78132 R0404A



DIBUJO DE LAS PIEZAS—Núm. de Modelo PETL78132 R0404A


153
71
72
72
72
74
75
103
77
76
72
81
77
76
72
82
134
72
85
84
80
79
127
86
88
87
87
79
79
127
86
88
100
25
20
87
99
135
89*
90
91
92
20
94
39
96
95
97
87
20
25
75
103
100
99
135
89*
20
91
92
90
94
39
96
95
109
110
108
108
108
101
108
108
108
108
149
85
107
105
106
105
104
112
113
139
61
108
108
124
108
73
111
108
108
108
108
51
122
108
108
108
108